

பண்டைத் தமிழரின் நலவாழ்வியல்

காரைக்குடி அழகப்பா பல்கலைக் கழக முனைவர் (Ph.D)

பட்டத்திற்காக அளிக்கப்பெறும் ஆய்வேடு

ஆய்வாளர்

திருமதி. தி. பிரதீபாதேவி

(பதிவு எண் : 1120)

நெறியாளர்

முனைவர் **மு. பாண்டி**

தமிழ்த்துறைத் தலைவர்
அழகப்பா பல்கலைக்கழகம்
காரைக்குடி - 3



தமிழ்த்துறை

அழகப்பா பல்கலைக்கழகம்

காரைக்குடி - 630 003.

ஆகஸ்டு - 2008.

முனைவர்.மு.பாண்டி
தமிழ்த்துறைத் தலைவர்,
அழகப்பா பல்கலைக் கழகம்,
காரைக்குடி - 630 003.

நாள் : 29.8.2008

மேற்பார்வையாளர் சான்றிதழ்

“பண்டைத் தமிழரின் நலவாழ்வியல்” என்னும் தலைப்பில் திருமதி.தி.பிரதீபா தேவி அவர்கள் முனைவர் (பி.எச்.டி) பட்டத்திற்காகச் செய்த இவ்வாய்வு அழகப்பா பல்கலைக் கழகத்தின் தமிழ்த்துறையில் அவர் ஆய்வு செய்த காலத்தில் தன்னியலாகச் செய்யப்பெற்றது என்றும் இந்த ஆய்விற்காக வேறு எந்தப்பட்டமும் அளிக்கப் பெறவில்லை எனவும் சான்றளிக்கிறேன்.


துறைத் தலைவர்
தமிழ்த்துறை,
அழகப்பா பல்கலைக்கழகம்,
காரைக்குடி-630 003.

(முனைவர்.மு.பாண்டி)

நெறியாளர்,
முனைவர் மு.பாண்டி, எம்.ஏ.எம்.எம்.பி.எம்.பி.எம்.பி.எம்.
தமிழ்த்துறைத் தலைவர்
அழகப்பா பல்கலைக் கழகம்,
காரைக்குடி-630 003.

தி.பிரதீபாதேவி, எம்.ஏ.,எம்.ஃபில்., டி.ஜி.டி

பி.எச்.டி ஆய்வாளர்,

தமிழ்த்துறை,

அழகப்பா பல்கலைக்கழகம்,

காரைக்குடி - 630 003.

நாள் 27.8.2008

ஆய்வாளர் உறுதிமொழி

“பண்டைத் தமிழரின் நலவாழ்வியல்” என்ற தலைப்பில் முனைவர் (பி.எச்.டி) பட்டத்திற்காக மேற்கொள்ளப்பெற்ற இவ்வாய்வேடு எனது சொந்த முயற்சியில் உருவானதாகும். இவ்வாய்வேடு இதற்கு முன் வேறு எந்த ஆராய்ச்சிப் பட்டத்திற்கும் அளிக்கப்பெறவில்லை என உறுதியளிக்கிறேன்.

தி.பிரதீபாதேவி

(தி.பிரதீபாதேவி)

ஆய்வாளர்

உறுதிக் கையொப்பம்

முனைவர். மு.பாண்டி

தமிழ்த்துறைத் தலைவர்,

அழகப்பா பல்கலைக் கழகம்,

காரைக்குடி - 630 003.

நன்றியுரை

அழகப்பா பல்கலைக்கழகத்தின் தமிழ்த்துறையில் ஆய்வு நிகழ்த்த அனுமதி வழங்கிய அழகப்பா பல்கலைக்கழகத்தாருக்கும், பல்கலைக்கழகத்தின் துணைவேந்தர் அவர்களுக்கு நன்றி.

ஆய்விற்கு நெறியாளராக இருந்து உதவிய தமிழ்த்துறைத் தலைவர் முனைவர் மு.பாண்டி அவர்களுக்கு என் நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். ஆய்வின் போது உதவிய பேராசிரியப் பெருமக்களுக்கும் எனது நன்றி.

ஆய்வு முழுவதும் செம்மையடைய உதவிய எனது பெற்றோர்க்கும், உடன் பிறந்தோர்க்கும், துணைவருக்கும், மற்றுமுள்ள ஆய்வாளப் பெருமக்களுக்கும் எனது நன்றி

ஆய்வினை பிழையின்றி அச்சிட்டுக் கொடுத்த சரவணா கணினி அச்சகத்தாருக்கும், சிறந்த முறையில் கட்டமைப்பு செய்தளித்த இரவி அச்சகத்தாருக்கும் எனது நன்றி.

சுருக்கக் குறியீட்டு விளக்கம்

1. அகம்	-	அகநானூறு
2. உ.ஆ	-	உரையாசிரியர்
3. ஐங்.	-	ஐங்குறுநூறு
4. கலி	-	கலித்தொகை
5. குறள்	-	திருக்குறள்
6. குறிஞ்	-	குறிஞ்சிப்பாட்டு
7. சிறு	-	சிறுபாணாற்றுப்படை
8. திரு.	-	திருமுறுகாற்றுப்படை
9. நற்.	-	நற்றிணை
10. நெடு	-	நெடுநல்வாடை
11. பக்	-	பக்கங்கள்
12. பட்டினம்	-	பட்டினப்பாலை
13. பதி	-	பதிற்றுப்பத்து
14. பா.பாடல்	-	பரிபாடல்
15. புறம்	-	புறநானூறு
16. பெரும்	-	பெரும்பாணாற்றுப்படை
17. பொரு	-	பொருநராற்றுப்படை
18. மது	-	மதுரைக்காஞ்சி
19. மலை	-	மலைபடுகடாம்
20. முல்லை	-	முல்லைப்பாட்டு
21. வி.உ.	-	விளக்க உரை
22. Pages	-	Page

பொருளடக்கம்

இயல் எண்	இயல்கள்	பக்க எண்
1.	முன்னுரை	1 - 9
2.	நலவாழ்வியல் விளக்கமும் வகைப்பாடும்	10 - 50
3.	அடிப்படை நலவியல்	51 - 108
4.	சமூக நலவியல்	109 - 158
5.	மனநலவியல்	159 - 177
6.	அன்றும் இன்றும்	178 - 183
7.	முடிவுரை	184 - 194
	துணை நூற்பட்டியல்	195 - 208
	பின்னிணைப்பு	209 - 217

இயல் - 1



முன்னுரை

முன்னுரை

உலகின் தொன்மையான மொழிகளுள் தமிழும் ஒன்று. தொன்மையான பல மொழிகள் இன்று வாழும் மொழியாக இல்லை. தமிழ் வாழும் மொழியாகவும் வளரும் மொழியாகவும் விளங்குவது கருதத் தக்கதாகும்.

தொன்மைக் காலத்திலிருந்து இன்றைய காலம்வரை தமிழ் இடையறாத இலக்கியப் பாரம்பரியத்தைப் பெற்றுள்ள நிலையைச் சுட்டிக்காட்டியுள்ளனர். தமிழின் இலக்கியப் பாரம்பரியத்தில் சங்க இலக்கியங்களுக்குச் சிறப்பான இடமுண்டு.

பண்டைத் தமிழகத்தில் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்த மக்களின் சிந்தனை ஓட்டத்தில் பிறந்தவை சங்க இலக்கியங்கள் ஆகும். சங்க இலக்கியங்கள் தலைப்பாடல்களாக இருந்தாலும் மிகச் செம்மாந்த கருத்துக்களைப் பெற்றுத் திகழ்கின்றன.

“சின்னஞ்சிறு கவிதைகளில்தான் செம்மையும் சிறப்பும் அடங்கிக் கிடக்கின்றன”¹ என்கிறார். கி.மு. நான்காம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த கேலிமேச்சஸ் (305-204 B.C) என்பர். இக்கூற்றுச் சங்க இலக்கியக் கவிதைகளுக்கும் பொருந்தும்.

மேலும், “சின்னஞ்சிறு உருவம், செம்மாந்த நிலை, அழகான உருவம், அப்பழுக்கில்லாத அருமையான ஆக்கம்” (Slender, Small, Delicate, Sinely spurn) போன்ற தொடர்கள் இவர்களின் தாரகமந்திரமாக

இருந்தன”² என்கிற சிந்தனையில் சின்னஞ்சிறு கவிதைகளின் செம்மாந்தநிலை சிறப்பிக்கப் பெறுவதைக் காணலாம்.

கவிதைகள் சமுதாயக்களத்தில் இருந்து பிறக்கின்றன. அவை சமுதாய வாழ்வைப் பிரதிபலிக்கும் இயல்பின. அம்முறையில் சங்ககாலக் கவிதைகள் பண்டைத் தமிழரின் சமுதாய வாழ்வைப் பிரதிபலிக்கும் வகையில் உள்ளன. தமிழில் சங்க இலக்கிய ஆய்வுக்களம் விரிந்த ஆய்வுப் பரப்பைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. சங்க இலக்கிய ஆய்வுக் களத்தில் ஆய்வுகள் பல்கிப் பெருகியிருந்தாலும் இன்னும் பல ஆய்வுகள் நிகழ்த்துவதற்கான வாய்ப்புகளும் மிகுந்திருப்பது இங்குக் கருத்திற்குரியதாகும். இக்கருத்திலிருந்து சங்க இலக்கியங்களின் செவ்வியல் தன்மை சிறந்திருக்கும் நிலை மெய்ப்பிக்கப் பெறுகிறது.

சங்க இலக்கியங்கள் உலக இலக்கியங்களின் வரிசையில் வைத்து எண்ணிப் பார்ப்பதற்கு அவற்றின் செவ்வியல் பண்புகளே தலைமைக் காரணம் எனலாம். “சங்க இலக்கியங்களின் பல்வேறு பண்புகளை அடிப்படையாக வைத்து (பேராசிரியரையொட்டி) அவற்றைச் சான்றோர் செய்யுள். (KP 1968:92) என்றும் செவ்வியல் இலக்கியம் (Sivarajpillai 1985) என்றும் பழமையான தொன்மையான இலக்கியம் என்றும் தமிழின் அகஸ்டஸ் கால இலக்கியம் (ஜான் சாமுவேல்) (1995,ப.25) என்றும் பலபடக் கூறுவதை”³ சுட்டிக்காட்டிச் சங்க இலக்கியத்தின் செவ்வியல் மாண்பைப் பலவாறாக எடுத்துக் கூறுகின்றனர்.

மேற்குறித்த மாண்புகள் நிரம்பப் பெற்ற சங்க இலக்கியம் தமிழாய்வு வரலாற்றில் நிலையான ஆய்வுக், களத்தைத் தன்னகத்தே பெற்றுள்ளதைக் கருத்தில் கொண்டு சங்க இலக்கியம் எனும் ஆய்வுக் களத்தில் தலைப்பை அமைத்துக் கொள்ளப்பெற்றது.

ஆய்வுத் தலைப்பு

சங்க இலக்கியங்களில் திணை பற்றிய ஆய்வுகள் பரவலாக நிகழ்த்தப் பெற்றுள்ளன. அகத்திணை மாந்தர்களை அடியொற்றியும் ஆய்வுகள் பல்கியுள்ளன. சமுதாயம், உளவியல், பண்பாடு போன்றவற்றை மையமாகக் கொண்ட ஆய்வுகளும் வளர்ந்து வருகின்றன.

சங்க இலக்கியங்களில் வேந்தர், அவர்களைச் சார்ந்த போர் மரபுகள் மற்றும் அகத்திணை சார்ந்த ஆய்வுகள் குறிப்பிடத்தக்கனவாக உள்ளன. வாழ்வியல் பண்பாட்டினை ஒட்டிய ஆய்வுகள் வளரவேண்டிய நிலையில் உள்ளன. இச்சூழலை அடியொற்றி, வாழ்வியல் பண்பாட்டில் சிறப்பிடம் பெறும் நலவாழ்வியல் குறித்த ஆய்வின் தேவையைக் கருதி, 'பண்டைத் தமிழரின் நலவாழ்வியல்' என ஆய்வுத் தலைப்பு வரையறுக்கப்பட்டது.

கருதுகோள்

பண்டைத்தமிழர் இயற்கையோடு இயைந்து திணையடிப்படையில் வாழ்ந்தவர்கள். சுகாதாரமான அமைதியான மனநிலையில் இவர்கள் வாழ்ந்ததால் நீண்ட ஆயுள் பெற்றுள்ளனர்.

வசிப்பிடம், உணவு, மற்றும் உடைகளில் தங்களைத் தூய்மை மற்றும் அழகு படுத்திக்கொள்வதில் நாட்டமுடையவர்களாக இருந்துள்ளனர்.

காதல், போர் நிகழ்வுகளில் காயம் பட்டோர்க்கு மருத்துவம், விழாக்காலங்களில் ஊர்குற்றுச் சூழல்பாதுகாப்பு போன்ற அடிப்படைகளில் நலவாழ்வு முறைகளைக் கையாண்டிருத்தல் வேண்டும். என்பன இவ்வாய்வின் கருதுகோள்களாக அமைகின்றன.

முன்னோடி ஆய்வுகள்

சு. வித்தியானந்தன் அவர்கள் தமிழர்சால்பு என்ற தலைப்பிலும் எஸ். சிங்காரவேலு Social History Of the Tamils அவர்கள் என்ற தலைப்பிலும் ஆய்வு செய்துள்ளனர். இவை இரண்டும் முன்னோடி ஆய்வுகளாகத் திகழ்கின்றன.

க.காந்தி அவர்கள், ‘தமிழர் பழக்க வழக்கங்களும் நம்பிக்கைகளும்’ என்ற தலைப்பில் முனைவர் பட்டத்திற்காகச் சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்தின்வழி ஆய்வு நிகழ்த்தியுள்ளார். தமிழர் நாகரிகம் மற்றும் பண்பாட்டுக் கூறுகளில் ஒன்றான ஆடையினை மையமிட்டுத் ‘தமிழர் ஆடைகள்’ என்ற தலைப்பில் கு. பகவதி, சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தின் வழி முனைவவர் பட்டத்திற்காக ஆய்வு செய்துள்ளார் (1980). ஆடை, மக்களின் நலவாழ்வியலில் ஒன்றெனக் கூறலாம்.

பொதுத் தலைப்புகளில் ஆய்வு செய்யும்போது உட்தலைப்புகளில் சிறிய அளவில் நலவாழ்வியல் பற்றிய சிந்தனைகள்

இடம் பெற்றிருப்பதை அறிய முடிகிறது. எனினும் நலவாழ்வியல் என்ற முழுமைச் சிந்தனையுடன் முன்னோடி ஆய்வுகள் நிகழ்த்தப் பெறாததால் பண்டைத் தமிழரின் நலவாழ்வியல் என்கிற தலைப்புப் பொருத்தமாகத் தேர்ந்து எடுக்கப் பெற்றது.

ஆய்வு நோக்கம்

பண்டைத் தமிழ் மக்களின் வாழ்க்கை முறை, உடல் மற்றும் உள்ளம் சார்ந்த பழக்க வழக்கங்கள் ஆகிய அனைத்துச் செயல்களையும் குறிப்பிடும் போது பண்டைத் தமிழர் நலமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்தனரா என்பதை அறிவதே இவ்வாய்வின் நோக்கமாக அமைகின்றது.

அணுகுமுறைகள்

பண்டைத் தமிழர் வாழ்வியல் தொடர்பான நலவாழ்வியல் பல்வேறு சூழல்களுடன் தொடர்புடையது. அடிப்படை நலம், சமூகம், மனம் சார்ந்த பல நிலைகளில் தொடர்புபெற்றுள்ளது. அவற்றை எல்லாம் தொகுத்தும், வகுத்தும் கூறும் முறையில் விளக்கமுறை அணுகுமுறை (Descriptive Approach) இவ்வாய்வில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. தேவையான இடங்களில் ஒப்பிட்டு அணுகுமுறை (Comparative Approach) செயல்முறைப்படுத்தப்பட்டது.

ஆய்விற்கான சான்றாதாரங்கள்

எட்டுத்தொகை, பத்துப்பாட்டு நூல்கள் இவ்வாய்விற்கு அடிப்படைச் சான்றுகளாக (Primary Sources) அமைகின்றன. சங்க இலக்கியங்களில் நல வாழ்வியல் குறித்து வெளிவந்த நூல்கள்,

கட்டுரைகள், துணைமைச் சான்றாதாரங்களாகக் (Secondary Sources)
கொள்ளப்பெற்றன.

ஆய்வுப் பகுப்பு

‘பண்டைத் தமிழரின் நலவாழ்வியல்’ என்னும் இவ்வாய்வு
கீழ்க்கண்ட ஏழு இயல்களாகப் பகுக்கப் பெற்றுள்ளது

1. முன்னுரை
2. நலவாழ்வியல் விளக்கமும் வகைப்பாடும்
3. அடிப்படை நலவியல்
4. சமூக நலவியல்
5. மனநலவியல்
6. அன்றும் இன்றும்
7. முடிவுரை

துணை நூற்பட்டியல்

பின்னிணைப்பு

முன்னுரையில் ஆய்வுத்தலைப்பு, ஆய்வு முன்னோடிகள்,
கருதுகோள், அணுகுமுறைகள், முதன்மைச் சான்றாதாரங்கள்,
துணைமைச்சான்றாதாரங்கள், ஆய்வின் பகுப்பு ஆகியன இடம்
பெற்றுள்ளன.

நலவாழ்வியல் விளக்கமும் வகைப்பாடும் என்ற இரண்டாம்
இயலில் நலவாழ்வியல், நலவாழ்வியலும் அமைப்புகளும்,
உடல்நலத்திற்குரிய கூறுகள், நலவாழ்வியல் வகைப்பாடு என
வகைப்படுத்தலாம். நலவாழ்வியலைத் தனிமனிதர் நலவாழ்வியல்,

சமூகம் சார்ந்த நலவாழ்வியல், மனம் சார்ந்த நலவாழ்வியல் என வகைப்படுத்தலாம். தனிமனித நலவாழ்வியலில் உணவு, உணவின் வகைப்பாடு, உடை, இருப்பிடம் முதலியவை அடிப்படை நலம் சார்ந்தவை. வைகறையில் துயிலெழுதல், பத்துலக்குதல், காலைக்கடன் கழித்தல், நீராடுதல், எண்ணெய் தேய்த்தல், காலணி அணிதல், நகச்சுத்தம் முதலியவை உடல் தூய்மை சார்ந்தவை. விளையாட்டு, உடலுக்கு ஓய்வு, உறக்கம் முதலியவை உடல் நலம் சார்ந்தவை. சமூகம் சார்ந்த நலவாழ்வியலில் இடம்-காலம் சார்ந்தவை, ஊர் அமைப்பு, தெரு அமைப்பு, வீட்டமைப்பு, பொதுமக்கள் பங்கேற்கும் (அ) இயங்கும் இடம் சார்ந்தவை, பொதுமக்கள் பயன்படுத்தும் நீர்நிலைகள், நீர்நிலை காத்தல், அசுத்தம் மற்றும் கழிவுகளை அகற்றும் முறை, சாக்கடை, குப்பை அகற்றுதல், பொதுச் சமூக நிலையில் நோய்த் தடுப்புச் சிந்தனைகள் ஆகியவை இடம்பெறுகின்றன.

தனிநபர் சார்ந்த ஒழுக்கப் பண்புகளும் சமூகம் சார்ந்த அறப்பண்புகளும் மனநலம் சார்ந்த நலவாழ்வியலில் இடம் பெற்றுள்ளன.

மூன்றாமியலில் மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, உடை, இருப்பிடத்திற்குப் பெரும் பங்குமுண்டு. என்பது எடுத்துக்காட்டப்பெற்றுள்ளது. மேலும் உடலைப் பேணுவதற்கு உடற்பயிற்சி சார்ந்த விளையாட்டுகளும் இவ்வியலில் இடம்பெறுகின்றன.

இத்தகைய தலைப்புகளின் கீழ் உணவு, உணவு வகைகள், தாவர உணவு, இறைச்சி உணவு, தாவரம் இறைச்சி சேர்ந்த உணவு ஆகியனவும், உடை, தூய்மையான ஆடை அணிதல், மென்மையான உடை, நூல் உடை, போர்வையும், குப்பாயம் ஆகிய ஆடைகளும், உறைவிடம் கூரைவீடு, மாடிவீடு ஆகியனவும், விளையாட்டு, விளையாட்டின் வகைகள், ஆடவர் விளையாட்டுகள், ஆடவர்தம் பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகள், ஆடவர் தொழில்சார்ந்த விளையாட்டுகள், ஆடவர் மகளிர் இணைந்து ஆடும் விளையாட்டுகள், சிறுவர் விளையாட்டுகள், மகளிர் விளையாட்டுகள், மகளிர் தொழிற்சார்ந்த விளையாட்டுகள் ஆகியனவும், உடலைப் பேணுதலில் கூந்தலைப் பேணும் முறை, காலணி அணிதல் நகச்சுத்தம் ஆகியனவும் விரிவாக இலக்கியச் சான்றுகளுடன் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளன.

நான்காமியலில் தெருச் சுகாதாரம் (அ) தெரு அமைப்பு, பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படக்கூடிய நீர், நீர்த்தூய்மை, குடிநீர் குறித்த விழிப்புணர்வு, நீர்நிலை காப்பார், வாழும் சூழலில் தூய்மை, நோயும் காப்பும், சங்ககால மருத்துவத்தில் மருத்துவரும், மருத்துவரின் இயல்பும் விளக்கப்படுகின்றன. சங்க இலக்கியங்கள் மனிதனுக்கு ஏற்படும் உடல் நோயையும், உள நோயையும் விளக்குகின்றன.

ஊர்ச் சுகாதாரம், பழக்கம், வழக்கம், எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல், வீட்டைத் தூய்மைப்படுத்துதல், விழாக்கள், புதுமணல் பரப்பல், புனலாட்டு விழா ஆகியன குறித்த செய்திகள் ஆராயப்பட்டுள்ளன.

ஐந்தாமியலில் மனநலவியல் நெஞ்சம், உள்ளம், சிந்தை, சித்தம், மனிதரும் மனமும், மனத்தின் தன்மை, செயல், ஆற்றல் முதலியனவும் அது தூய்மை பெறும் வழிகளும் மனத்தூய்மை, மனநலமும் இனநலமும், உறக்கம், மெல்லணை ஆகியன குறித்தும் விரிவாக விளக்கப் பெற்றுள்ளன.

முடிவுரையில் ஐந்து இயல்களிலும் இருந்து பெறப்பட்ட செய்திகள் தொகுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளன.

துணை நூற்பட்டியலில் இவ்வாய்விற்குப் பயன்படுத்தப் பெற்ற நூல்கள், ஆய்வேடுகள், கட்டுரைகள், ஆங்கில நூல்கள் ஆகியவை பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

இயல் - 2



**நலவாழ்வியல் விளக்கமும்
வகைப்பாடும்**

நலவாழ்வியல் விளக்கமும் வகைப்பாடும்

மனித சமூகம் தோன்றிய காலத்திலிருந்து படிப்படியான வளர்ச்சியினைப் பெற்று வருகின்றது. இவ்வளர்ச்சி நிலையைப் 'பரிணாமம்' எனச் சுட்டலாம். டார்வினின் பரிணாமக் கோட்பாடு உயிரினத் தோற்றத்தோடு தொடர்புடையது. எனினும் மனிதன் சமூகமாகி வளர்ந்து வருகிற நிலையும் ஒருவகைப் பரிணாமமாகும்.

மனிதன் வேட்டை வாழ்க்கை, கால்நடை வாழ்க்கை, விவசாயம் சார்ந்த வாழ்க்கை என்று படிப்படியாக வளர்ந்து அரசியல், சமூகம், சமயம், பண்பாடு, வாழ்வியல் போன்ற நிலைகளில் வளர்ந்து வந்துள்ள நிலையை வரலாற்றின் வழி உணரலாம்.

வாழ்வியலில் நலவாழ்வியல் தொடர்பான சிந்தனையும் ஒன்றாகும். நலவாழ்வியல் சிந்தனை பிற துறைகளைச் சார்ந்தும் பிற்காலத்தில் தனித்தும் வளர்ந்தமை கருதத்தக்கதாகும். இலக்கியங்கள் அக்காலச் சமூகத்தையும், வாழ்வியலையும், பண்பாடுகளையும் பதிவு செய்துள்ளன.

அவ்வகையில் பண்டைத் தமிழரின் நலவாழ்வியல் குறித்த செய்திகள் பண்டைத் தமிழர் இலக்கியத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. அவற்றை மதிப்பிடுவது இவ்வாய்வின் நோக்கமாகும். இம்மதிப்பீட்டிற்குமுன் நலவாழ்வியல் குறித்த விளக்கம் மற்றும் வகைகளை ஆராய்வதாக இவ்வியல் அமைகிறது.

நலவாழ்வியல்

‘நலவாழ்வியல்’ என்றால் என்ன? என்பதற்கு அகராதி தரும் பொருள்களை முதலில் கருத்தில் கொள்ளலாம். நலம் + வாழ்வியல் நலவாழ்வியலாகிறது. வாழ்வியலில் பொருள் வெளிப்படையாக இருக்கக் காணலாம். ‘நலம்’ என்பது இங்குக் கருதற்பாலது.

‘நலம்’ என்ற சொல்லிற்குத் தமிழ் லெக்சிகன் பதினேழு வகைப் பொருள்களைச் சுட்டுகிறது. அவற்றில் சுகவாழ்வு (Health) என்ற பொருள் இங்குத் தொடர்புடையதாகிறது.”¹

நலம் பெற: “ஒருவருடைய நல்ல நிலை” “State of good health”² என்று க்ரியாவின் தமிழ் அகராதி சுட்டும்.

‘நலம்’ எனும் சொல் அழகு என்பதுடனும் தொடர்பு உடையதாகத் தெரிகிறது. அழகு என்ற சொல்லில் நலம் என்ற பொருள் இருப்பதும் கருதத்தக்கதாகும்.

‘நலமாயிருத்தல்’ என்பதை வழக்கில் ‘சுகமாயிருத்தல்’ எனக் கூறக் காணலாம். அவ்வகையில் சுகம் என்ற சொல் கருதத்தக்கது ஆகும். சூடாமணி நிகண்டும் சுகம் என்ற சொல்லினைக் குறிக்கிறது.

தொல்காப்பியம் மற்றும் சங்க இலக்கியங்களில் இடம்பெறும் நலம் புனைந்துரைத்தல் ‘அழகு’ (beauty) என்பதுடன் தொடர்புடையதாகும்.

திருக்குறள் மனைவியை வாழ்க்கைத் துணைநலம் எனக் குறிக்கிறது. வாழ்க்கையின் சுகவாழ்விற்கு மனைவி ஆதாரமாவதால் வள்ளுவர் அங்ஙனம் குறிப்பிடுவதாகக் கருதலாம். பொதுவாக ‘நலம்’ என்பது உடல், மன நன்மையின் குறியீடாகவும் அமையக் காணலாம்.

‘நலம்’ என்ற சொல்லிற்கு இணையாக ஆங்கிலத்தில் ‘Health’ அமைகிறது. இச்சொல்லிற்கு ஆங்கிலம்-தமிழ் அகராதி “உடல்நலம், உடல்நிலை, ஆரோக்கியம், நோயற்ற நிலை போன்ற பொருள்களைத் தருகிறது.”³

“ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் போன்ற சொற்கள் நலத்தோடு இணைந்து சிந்திக்கத்தக்கவை. எனினும் அச்சொற்கள் பிற்காலத்தில் பரவலாக வழங்கப் பெற்றவையாகும். ‘ஆரோக்கியம்’ என்பதற்கு நோய் இல்லாமல் சுகமாக இருக்கும் நிலை (Healthy state of body) என்ற பொருளை அகராதி சுட்டுவதினின்றும் ஆரோக்கியத்திற்கும் நலத்திற்கும் இடையேயுள்ள தொடர்பினை அறியலாம்.”⁴

நலமாக/ஆரோக்கியமாக இருக்க நோயில்லாமல் இருத்தல் அவசியமாகும். தமிழ் லெக்சிகனும் (arokkiyam.n<a-rogya-Freedom from disease; sound health) நோய் இல்லாமல் இருத்தல் என்ற பொருளினைத் தருகிறது.

“தமிழ் லெக்சிகன் சுகாதாரத்திற்கு ‘சுகவழி’ என்ற பொருளைத் தருவதும் கருதத்தக்கது”¹⁵ அவ்வகையில் நலமாக*ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்குரிய சுகவழி ‘சுகாதாரம்’ எனக் கொள்ளலாம்.

சுகாதாரத்திற்கு ‘சுகவழி’ என்ற பொருளைச் செந்தமிழ் அகராதியும் சுட்டுவது கருதத்தக்கது.

நோய் என்றவுடன் மருந்து, மருத்துவர் போன்ற சொற்களும் தொடர்கின்றன. பண்டைத் தமிழர் நோயின் இயல்பினையும் அதனை நீக்கும் முறைமைகளையும் விரிவாக அறிந்திருந்தனர். பண்டைத் தமிழ்ப் புலவர்களில் ‘மருத்துவன் தாமோதரனார்’ என்ற புலவர் இருந்திருக்கிறார்.

பண்டைத் தமிழர் நோயைப் ‘பிணி’ என்றும் சுட்டியிருக்கின்றனர். வள்ளலைச் சிறப்பிக்கும் போது ‘பசிப்பிணி மருத்துவன்’ எனக் குறிப்பதும் இங்குக் கருத்திற்குரியதாகும். திருவள்ளுவர் நோயின்றி மக்கள் நலமாக வாழ ‘மருந்தி’ற்கென்று தனி அதிகாரம் வகுத்துள்ளார்.

உறுதியான நலமான உடம்பில்தான் ஆன்மா உயர்வுடன் விளங்கும். பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் பல மருந்துப் பெயர்களைக் கொண்டு அமைவதும் கருதத்தக்கதாகும்.

சிறுபஞ்ச மூலம், திரிகடுகம், ஏலாதி போன்ற பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் மருந்துப் பெயர்களோடு தொடர்பு கொண்டுள்ளன. உறுதியான நலமான உடம்பில் ஆன்மா உயர்வுடன் விளங்கும் என்பது சித்தர் கொள்கையாகும். “உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே” எனும் திருமூலர் பாடல் அடி உடல் வீடுபேற்றிற்கு அடிப்படை என்னும் கருத்தை வலியுறுத்துகிறது.

திரிகடுகம், கடவுள் வாழ்த்து உட்பட 101 வெண்பாக்களையுடைய நூலாகும்.

“உலகில் கடுகம் உடலின் நோய் மாற்றும்
அலகில் அகநோய் அகற்றும்-நிலைகொள்
திரிகடுகம் என்னும் திகழ்தமிழ்ச் சங்கம்
மருவுநல் லாதன் மருந்து”⁷

என்ற பாயிரச் செய்யுளில் உடல் நோயைப் போக்கும் மருந்துப் பொருள்கள் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளன.

“இல்லார்க்கு ஒன்று ஈயும் உடைமையும் இவ்வுலகில்
நில்லாமை உள்ளும் நெறிப்பாடும்* எவ்வுயிர்க்கும்
துன்புறுவ செய்யாத தூய்மையும் – இம்மூன்றும்
நன்று அறியும் மாந்தர்க்கு உள்”⁸

என்னும் பாடலில் அகத்தூய்மை தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

மேற்கூறிய வற்றிலிருந்து ‘நலம்’ என்ற சொல்லிற்கு ‘சுகவாழ்வு’ என்ற பொருள் பொருந்தக் காணலாம். ‘அழகு’ என்ற சொல்லிற்கும் நலம் என்கிற பொருள் உண்டு. இப்பொருள் இலக்கிய வழக்கிற் பரவலாகத் தொடர்பு பெறுகிறது. பொதுவாக நன்மையின் குறியீடு நலம் என்பதாகும்.

நலம் மற்றும் சுகவாழ்வு என்னும் பொழுது ஆரோக்கியம், நோயற்ற நிலை, சுகாதாரம் போன்றவை தொடர்பு பெறுகின்றன. ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் ஆகியவை பிற்கால பேச்சு வழக்குகளில்

செல்வாக்குப் பெற்றவை. சுகாதாரத்தைச் சுகவழி என்று குறிக்கும் நிலையும் ஈண்டு சுட்டத்தக்கதாகும்.

நலவாழ்வியலும் அமைப்புகளும்

தனிப்பட்டவர் நலவாழ்வியல் தரம்பெற்றுச் சமூக முறைமைக்கும் பயன்பெறும் வகையில் மாற்றியமைக்கப் பெறவேண்டும். அவ்வகையில் நலவாழ்வியல் தேவை சார்ந்த சமூக நிறுவனங்களும் தற்காலத்தில் முனைப்பாக இருப்பது கருத்தத்தக்கது.

‘உலக நலவாழ்வு மையம்’ (WHO-World Health Organization) என்கிற அமைப்பு உலகளாவிய நிலையில் நலவாழ்வியலின் தேவையைப் பரப்பி வருகிறது. அவ்வகையில் மக்கள் வாழ்வியலில் நலவாழ்வியல் சிறப்பிடம் பெற்றிருப்பதை அறியலாம்.

மத்திய அரசும் மாநில அரசும், சுகாதாரத்திற்குத் தனித்துறையை உருவாக்கி அமைச்சர்களை நியமனம் செய்து மக்கள் நல வாழ்விற்குச் செயலாற்றி வருகின்றன.

உடல்நலத்திற்குரிய கூறுகள்

இவ்விடத்தில் ‘சுகாதாரம் (hygiene) என்றால் என்ன?’ என்பதைத் தெளிவாக்கிக் கொள்ளுதல் நலம். “பலவிதமான பழக்கங்கள் (practices) நலத்தை உருவாக்குவதற்குக் காரணமாக உள்ளன. அவை சுகாதாரம் (hygiene) ஆகும்.”⁹⁹ நல்ல உணவு முறை, உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, மற்றும் உறக்கம், தூய்மை மற்றும் மருத்துவம், பல் கவனிப்பு முறை ஆகியவை சுகாதாரத்தின் முக்கியமான கூறுகளாகும்.

சுகாதாரத்தையும் சுகாதார வழிகளையும் தெரிந்து கொண்டால் நலவாழ்வியல் இயல்பாய் அமையும். பண்டைத் தமிழர் அக்கால வாழ்வியல் சூழலில் பல சுகாதார வழிகளை உருவாக்கியிருந்தார்கள். அவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு நலவாழ்வியலை வகைப்படுத்திச் காணுதல் வேண்டும்.

நலவாழ்வியல் வகைப்பாடு

நலவாழ்வியலை இரண்டாக வகைப்படுத்தலாம். அவையாவன-

1. தனிமனித நலவாழ்வியல்
2. சமூக நல வாழ்வியல்
3. மனம் சார்ந்த நலவாழ்வியல்

1. தனிமனித நலவாழ்வியல்

மனிதனின் அன்றாட நடைமுறைப் பழக்கவழக்கங்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடுவதே தனிமனித நல வாழ்வியல் ஆகும். நலவாழ்வு மனிதரை மையமாகக் கொண்டு இயங்கி வருவதைக் காணலாம். தனிமனித நலமின்றிச் சமுதாயம் சார்ந்த நலவாழ்வு அமைய இயலாது. அவ்வகையில் தனிமனித நலவாழ்வியலில் இருந்துதான் பொதுநிலை சார்ந்த சமூக நலவாழ்வியல் சிறப்பாக இயங்க இயலும். மக்கள் சமூகம், மேற்குறித்த இயக்க நிலையைக் கருத்தில் கொண்டு அவ்வகைச் சமுதாயச் சூழலுக்கும், சிந்தனைத் தரத்திற்கும் அனுபவ வெளிச்சங்களுக்கும் ஏற்றவாறு நலவாழ்வியல் சிந்தனைகளை உருவாக்கி வருகிறது.

நலவாழ்வுச் சிந்தனைகள், நடைமுறையில் பயிற்சியாக இருந்து, காலப்போக்கில் பழக்க வழக்கமாக மாறி; பண்பாட்டு மரபிலும், நம்பிக்கை மரபிலும், சமய மரபிலும் கால் கொண்ட நிலையை வரலாற்றின் வழியாகவும் இலக்கியப் பதிவுகளின் வழியாகவும் உணரலாம். அவ்வகையில் இலக்கியங்களில் பதிவாகியிருக்கும் தனிமனித நலவாழ்வியல் குறித்த சிந்தனைகளைப் பின்வரும் வகைப்பாட்டின் வழி உணரலாம்.

1. அடிப்படை நலம் சார்ந்தவை
2. உடல் தூய்மை உடல்நலம்
3. கவர்ந்ததாகச் சார்ந்தவை

1. அடிப்படை நலம் சார்ந்தவை

மனித வாழ்வியலுக்கு அடிப்படையானவை என மூன்றினைக் குறிப்பிடுவர். அவையாவன-

1. உணவு
2. உடை
3. இருப்பிடம்

உணவு

உயிர் வாழ்வதற்கு ஆற்றல் தேவைப்படுகிறது. அவ்வாற்றலை மனிதன் உணவின் வழியாகவே பெற இயலும். உண்ணப்படுவனவற்றை எல்லாம் உணவாகக் கருத இயலாது. ஏனெனில் சில உணவுப் பொருட்கள் உண்ணும் போது தீங்கு தரமாட்டா. உண்ட பின்னர் அவை சில தீங்குகளை உருவாக்கலாம். ஆகவே தீங்கு தராதவையும்

ஆற்றலை வளர்ப்பவையும் உணவு என்று முதன்மையாகக் கருதப்படுகிறது.

மனிதன் உயிர்வாழ உணவு வேண்டும் என்ற கருத்தின் வழியில்,

‘உண்டி கொடுத்தோருயிர் கொடுத்தாரே’¹⁰

என்று குடபுலவியனார் புறநானூற்றின் வழி குறிப்பிடுவதும் கருதத்தக்கதாகும்.

உணவின் வகைப்பாடு

1. தாவர உணவு
2. இறைச்சி உணவு
3. இருவகையும் கலந்த உணவு

இவற்றைக் கால அடிப்படையில், மருத்துவ அடிப்படையில், பொருளாதார அடிப்படையில், நோய் அடிப்படையில், விழா மற்றும் சமய நம்பிக்கை அடிப்படையில் பகுத்துப் பார்க்கலாம்.

உடை

மனிதனின் இன்றியமையாத அடிப்படைத் தேவைகளில் உணவே முதலிடம் வகிக்கிறது. எனினும் தமிழர் ஆடைக்கு முதலிடம் தருவர். வள்ளுவர் குறிப்பிடும் குறள் இங்குக் கருத்திற்கு உரியது.

“கொடுப்பதூஉம் துய்ப்பதூஉம் இல்லார்க்கு அடுக்கிய

கோடி உண்டாயினும் இல்”¹¹

இக்குறளில் வள்ளுவர் உயிர்தரும் உண்டியைக் குறிப்பிடவில்லை.

மாறாக, ஆடையைத் தான் குறிப்பிடுகிறார்.

“ஆடையில்லா மனிதன் அரை மனிதன்” என்ற பழமொழி வழக்கு இங்குக் சுட்டத்தக்கது.

ஆடை பற்றி இலக்கியங்களின்வழி அறியலாகும் செய்திகளைக் கீழ்க்கண்ட வகைப்பாட்டில் காணலாம்.

1. மென்மையான உடை
2. நூல் உடை
3. போர்வை
4. குப்பாயம்

இருப்பிடம்

“மனிதனது அடிப்படைத் தேவையாகிய இருப்பிடம் அவனுக்கு ஓய்வுக்குரியதாக அமைதி, வசதி, நிழல் இவற்றைத் தருவதுடன் பாதுகாப்பினையும் தரத்தக்கதாக இருப்பது கருத்திற்குரியது”¹² என்பர்.

இருப்பிடங்கள் மக்கள் வாழ்கின்ற நிலச் சூழலுக்கேற்ப அமைகின்றன. அந்த இருப்பிடங்களைப் சில வகைப்படுத்தலாம்.

1. கூரை வீடு
2. நெடுநிலை மாடம்

என்பது பொதுவான வகைப்பாடாகும்.

மரக்கழிகளும், காய்ந்த புல் சுருணைகளும் இக்குடிலுருவாக்கத்தில் பயன்படுத்தப் பெற்றுள்ளன. கழிகள் சுவர்ப்புறமாகக் குறுகிய உயரத்துடன் நடப்பெற்று அதன்மீது கூரை. எனவே புல் சுருணை வேயப்பட்ட போது “குரம்பை” குவிந்த

தோற்றத்தில் அமைகிறது. இதனைக் குறிஞ்சிப் பாட்டும் பெரும்பாணாற்றுப்படையும் ‘குறுங்காற் குரம்பை’ எனச் சுட்டுகின்றன.

2. உடல் தூய்மை

உடல் தூய்மையே மனத்தூய்மைக்கு வழிவகுக்கும். இந்த உடல் தூய்மையில் தினசரிக் கடமைகள் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

அவையாவன-

1. வைகறையில் துயிலெழுதல்
2. பல் துலக்குதல்
3. காலைக்கடன் கழித்தல்
4. குளித்தல்
5. எண்ணெய் தேய்த்தல்
6. காலணி அணிதல்

போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

வைகறையில் துயிலெழுதல்

அதி காலையில் துயிலெழுதல் மக்களின் நடைமுறை வாழ்க்கையில் ஒன்றாகும்.

“ஒவ்வொரு நாளும் மக்கள் துயில் எழுந்ததில் இருந்து மீண்டும் படுக்கைக்குச் செல்வது வரையில் பல்வேறு காரியங்களில் ஈடுபடுகின்றனர். இந்நிகழ்ச்சிகளும் அவரவர் வாழும் இடத்திற்கும் சூழ்நிலைக்கும் ஏற்றாற்போலச் சிற்சில வேறுபாடுகளுடன் காணப்பெற்றன. சூரியன் உதிப்பதற்குச் சில நாழிகைகளுக்கு முன்பாகவே பெரும்பான்மை மக்களும் துயில் நீந்து எழுந்தனர்.”¹³

துயில் நீக்கி எழுதல் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைக் கொடுத்து அடுத்த செயலைச் செய்யத் தூண்டுகிறது.

பல் துலக்குதல்

காலையிற் குளிப்பினும் குளியாவிடினும் பல் துலக்காமல் உண்ணுதல் கூடாது. பல் துலக்குவதால் பற்கள் தூய்மையாகிப் பலமடைகின்றன. பற்களில் கறை படிவதில்லை. இதனால் பற்களில் துர்நாற்றம் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது.

இந்நலச் சிந்தனை தொடர்பாகப் பண்டைத் தமிழ் மக்கள் கைக்கொண்ட நடைமுறைகளை இலக்கியங்களின் வழி அறியலாம்.

துலக்குதல் என்பது தூய்மைப்படுத்துதல் என்ற பொருளினைத் தருவதாகக் கருதலாம். இத்தகு தூய்மையான செயல்களாகப் பல் துலக்குதலும், கண் கழுவுதலும் விளங்குகின்றன. இவ்வாறான செயல்களின் மூலமாக அவர்கள் தங்கள் நலத்தினைப் பேணிக்காத்ததை அறிய முடிகின்றது.

பல் துலக்குதலைப் பற்றி கீழ்க்கண்ட பாடலடி உணர்த்துகின்றது.

“நாளந்தி கோல்தின்று கண்கழீஇத்”¹⁴

காலைக்கடன் கழித்தல்

காலையில் விழித்து எழுந்தவுடன் உடலில் உள்ள கழிவுகளை அகற்றுவது நலமாகும்.

“பண்டைத் தமிழ் மக்கள் விடிகாலையில் எழுந்தவுடன் ஊருக்கு வெளியே சென்று காலைக் கடன் கழித்து, ஆற்றில் (அ) கால்வாயில் (அ) குளத்தில் கால் கழுவுவர். ஆற்றிற்குப் போதல், கொல்லைக்குப் போதல், குளத்திற்குப் போதல், கால்வாய்க்குப் போதல், வெளிக்குப் போதல் முதலான உலக வழக்கு இதை உணர்த்தும்.”¹⁵

இத்தகைய வழக்கும் ஒன்னுக்குப் போதல், இரண்டுக்கு போதல் என்னும் இடக்கரடக்கலும் தமிழர் நாகரிகத்தைக் காட்டும்.

நாட்டுப்புறங்களில் இது போன்ற நிலை காணப்பட்டாலும், நகரங்களில் மக்கள் தம் வீட்டிலேயே கழிப்பிடங்களை அமைத்து வாழ்ந்து வருகின்றனர் என்பதை நடைமுறை வாழ்க்கையின் மூலம் அறிய முடிகிறது. கழிப்பிடங்களையும் குளியல் அறைகளையும் வைத்தே அறிஞர்கள் மக்கள் நாகரிகத்தை மதிப்பிடுவர். அவ்வகைச் செய்திகளைப் பண்டைத் தமிழ் இலக்கியங்களின் வழி மதிப்பிடுவதன் வழித் தமிழர் நாகரிகத்தையும் மதிப்பிடலாம்.

“நீராடிக் கால்கழுவி வாய்பூசி மண்டலம் செய்(து)”¹⁶
என்ற பாடலின் மூலம் புற உடல் உறுப்புக்களைத் தூய்மை செய்து கொண்டது மட்டுமல்லாமல், தன் நலத்தைச் சுகாதார முறைப்படி காத்துக்கொண்டமையும் இப்பாடலின் வாயிலாக அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

நீராடுதல்

துயில் எழுந்ததும் குளிர்ந்த நீரில் நீராடுதலும் பெரு வழக்கமாயிருந்தது. சுனை, ஆறு, குளம் முதலியவற்றில் நீராடினர். (தொல்.பொருள்.4.50-அக.358-7, குறு-113) கல்வித் தொழிலாளர், காவலர், வணிகர் முதலிய உடலுழைப்பில்லா வகுப்பார் காலையிலும், உழவர், கைத்தொழிலாளர், கூலிக்காரர் முதலிய உழைப்பாளி வகுப்பார் மாலையிலும் நாள்தோறும் குளித்து வந்தனர். அழுக்கைத் தேய்ப்பதற்கு ஆடவர் பீர்க்கங்கூட்டைப் பயன்படுத்தினர். பெண்டிர் மஞ்சள், சுண்ணம் (நறுமணப்பொருள்) முதலியவற்றைத் தேய்த்துக் குளிப்பர்.

“சுண்ணம் என்பது பலவகை நறுமணப் பொருள்களைச் சேர்த்து இடிக்கும் பொடி. அதை இடித்து வைப்பது பண்டைக் காலத்து இளமகளிர்க்குப் பெரு வழக்கமாயிருந்தது. சுண்ணமிடிக்கும் போது பாட்டும் பாடுவர். இச்செயல் மாணிக்கவாசகர் மனத்தைக் கவர்ந்ததை,

“திருப்பொற் சுண்ணம்”¹⁷

என்னும் திருவாசகப் பாடலில் காணலாம்.

நீராடுபவர், நீராடுங் காலத்தில் தன் நலத்தை மட்டும் கருத்தில் கொள்ளாது, பிறர் நலத்தையும் நினைத்துச் சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம் மாசுபடாத வகையில் முழுமையாக நீராடுவர். அக்காலத்தில் இத்தகைய சுகாதார முறை பேணப்பட்டது வியப்பிற்குரியதாகும்.

நீராடிய செய்தியைப் பின்வரும் பாடல்களின் மூலம் அறியலாம்.

“நீராடும் போழ்தில் நெறிப்பட்டார் எஞ்ஞான்றும்

நீந்தார் உமியார் திளையார் விளையாடார்

காய்ந்தது எனினும் தலை ஒழிந்து ஆடாரே

ஆய்ந்த அறிவினவர்”¹⁸

எண்ணெய் தேய்த்தல்

உடல் வெப்பத்தைத் தனிப்பதற்கு எண்ணெய் பயன்பட்டிருக்கலாம். இதனை அறிந்தே பண்டைத் தமிழர் இதனைப் பயன்படுத்தி இருக்கலாம்.

“சங்ககாலத் தமிழர் நெய் என்னும் சொல்லாலேயே எண்ணெய்யை (எள்+நெய்)ச்சுட்டினர் கதிரவனின் வெப்பத்தின் தாக்குதலால் உடலின் தோல் நெந்துவிடா வண்ணம் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது வழக்கம்”¹⁹

“தலையுரைத்த எண்ணெய்யால் எவ்வுறுப்பும் தீண்டார்

பிறர் உடுத்த மாசணியும் தீண்டார் செருப்புக்

குறையெனினும் கொள்ளார் இரந்து”²⁰

என்ற பாடலின் மூலம் உணரும் கருத்தானது தலைக்கு எண்ணெய் வைப்பதன் மூலம் அது உடலுக்குத் தேவையான குளிர்ச்சியைத் தந்து உடல் நலத்தைக் காக்கிறது. மேலும் தலைக்கு வைத்த எண்ணெயை வழித்துப் பிற உறுப்புக்களுக்குப் பூசார் என்பதிலிருந்தும், மற்றவர்கள் பயன்படுத்திய ஆடையையும் மற்றும் பிற பொருட்களையும்

பயன்படுத்தமாட்டார்கள் என்ற கருத்திலிருந்து, அவர்களின் நாகரிகமான சுகாதாரச் சிந்தனை சிறந்து இருப்பதனை அறிய முடிகின்றது.

காலணி அணிதல்

காலில் ஏற்படும் தீங்கினைத் தவிர்ப்பதற்குப் பாதுகாப்பாகப் போடப்படுவதே காலணி ஆகும்.

“மக்கள் காலில் செருப்பு அணிவது வழக்கம். செருப்பைத் தொடுதோல் என்றும் வழங்குவர் (பெரும்.159- மதுரை 635- பட்.265). வெப்பமில்லாத நாளிலும் வேளையிலும் முள்ளில்லாத இடத்திலும் கூட வீட்டை விட்டு வெளிச் செல்லின் அடியில் மண்ணும், மாசும் படாதபடி செருப்பணிந்தே செல்வர். செருப்பு வாசற்கு வெளியே (அ) வாசலண்டை தான் விடப்பெறும்; எக்காரணம் பற்றியும் உள்ளே கொண்டு செல்லப்படுவதில்லை”²¹.

வெயிற்காலத்திலும் வறண்ட இடத்திலும் செல்லும் வெளிப்போக்கரும், வழிப்போக்கரும் இல்லறத்தராயின் தொடுதோல் என்னும் செருப்பும் துறவியராயின் மிதியடி என்னும் பாதக்குறடும் அணிந்து சென்றனர்.

சட்டையிட்டு மேனாட்டார்போற் பாதக்கூடு (boots) அணித்தும் காட்டு வழியில் சென்றதாகக் கீழ்வரும் பெரும்பாணாற்றுப் படை பாடலடி மூலம் அறியலாம்.

“அடிபுதை யரணம் எய்தில் படம்புக்கு

.....
உடம்பிடித் தடக்கை ஓடாவம்பலர்”²²

என்ற பாடலடி மூலம் அறியலாம்.

நகச்சூத்தம்

நக ஒப்பனை இக்காலத்தில் சிறப்பாகக் கருதப்படுகிறது. நகம், தலைமுடி முதலியவை எப்போதும் வளர்ந்து கொண்டே இருப்பவை. சிலர் இவற்றைச் சீவிக் குறைத்துக் கொள்கின்றனர். சிலர் நீளமாக வளர்த்துக் கொள்கின்றனர்.

பெருங்கதை ஆசிரியரும் வாசவத்தையின் ஒப்பனையைப் பற்றி சொல்லும் போது, “சிவந்த அடியின் அழகுக்கேற்ப பாதித்திங்கள் போல நகத்தினைக் குறைத்து, அழகும் நிறமுடைய கல்லால் நல்ல நிறம் பெறும்படி தேய்த்தனர்” என்பர். இதனை,

“சேவடிக் கேற்பச் செழுமதிப் பாகென

வாருகிர் குறைத்து வனப்பு வீற்றிரீஇய

ஒண்ணிறக் கல்லின் நன்னிறம் பெறீஇய”²³

என்னும் அடிகள் தெரிவிக்கின்றன.

எனவே நக ஒப்பனையிலும் இன்றைய மக்களைப் போன்றே பண்டைத் தமிழரும் கருத்தைச் செலுத்தியுள்ளனர் என்பது தெளிவாகத் தெரிய வருகிறது.

உடல் நலம் சார்ந்தவை

உடல்நலம் சார்ந்தவையாக

1. விளையாட்டு
2. உடற்பயிற்சி
3. உறக்கம்.

இம்மூன்றும் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.

விளையாட்டு

‘விளையாட்டு என்றால் என்ன?’ என்பதற்குப் பழங்காலப் புலவர்கள் இலக்கணம் ஏதும் வரையறுத்துக் கூறவில்லை. இருப்பினும், உவகை என்னும் மெய்ப்பாடு தோன்றுவதற்குரிய நான்குவகைக் களன்களைக் கூறுமிடத்துத் தொல்காப்பியர் விளையாட்டையும் ஒன்றாகக் கூறுகின்றனர். (மெய்-11) இதிலிருந்து “மனமகிழ்ச்சி ஊட்டும் ஒரு செயலே விளையாட்டு”²⁴ என்னும் வரைவிலக்கணத்தைப் பெறலாம்.

மேலும் ‘நகை’ என்னும் தமிழ்ச் சொல்லும் அதற்கு இணையான திரிபு வடிவங்களைக் கொண்ட மற்ற திராவிட மொழி இனச் சொற்களும் (Cognate Words) ஆடு (அ) விளையாடு என்னும் பொருளில் ஆளப்படுவதால் விளையாட்டு என்பது ஒருவருக்கு இன்பமூட்டும் செயற்பாடு என்பது தெளிவாகிறது.

பழங்காலத் தமிழர்கள் உடலை வளர்க்கும் பண்பாட்டில் (Physical Culture) நன்கு கவனம் செலுத்தினர். உடலை நன்முறையில் பேணுதல் அறம் என்றும், அவ்வாறு செய்யாவிட்டால் உடல்திறனும் தேடிய செல்வமும் அழியும் என்றும் நம்பினர். இக்கருத்தைக் கீழ்க்கண்ட பிரான்சாத்தனாரின் நற்றிணை அடிகள் உறுதி செய்கின்றன.

“விளையாட்டாயமோடு ஓரையாடாது

இளையோர் இல்லிடத்திற் செறிந்திருத்தல்

அறனும் அன்றே ஆக்கமும் தேய்மென”²⁵

ஆகவே, பண்டைத் தமிழர்கள் இளைய பருவத்தினரை விளையாட்டில் ஈடுபாடு கொள்ளச் செய்து அவர்களின் உடல்வளத்தைப் பெருக்குவதில் நாட்டம் கொண்டனர்.

உடலுக்கு ஓய்வும் உறக்கமும்

“மனிதனின் உடலிற்கும் உள்ளத்திற்கும் ஓய்வுதரக் கூடியதில் முக்கியமானது உறக்கம். மனிதனுக்கு ஓய்வு இருந்தால்தான் ஓடியாடி உழைக்க முடியும். ஓய்வு இருந்தால்தான் நன்றாகச் சிந்திக்க இயலும்” மனம் புத்துணர்வு அடையும்; எந்த வேலையையும் சுறுசுறுப்பாகச் செய்ய முடியும்”²⁶

பண்டைக் காலத்தில் உறக்கத்திற்காகப் பயன்படுத்திய படுக்கை வகைகளில் ஒன்றாக மான்தோற் படுக்கை விளங்குகின்றது

தோற்படுக்கைகளில் உறங்குவது குளிரைத் தாங்கக் கூடிய சக்தியை நமக்கு அளிக்கிறது. படுக்கை மெதுவாக இருப்பதாலும் அதனைப் பயன்படுத்தி இருக்கலாம்.

2. சமூகம் சார்ந்த நலவாழ்வியல்

மனிதர் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து கூட்டாக நலமுடன் வாழ்வதே சமூகம் சார்ந்த நலவாழ்வியல் ஆகும். தனிமனித நலவாழ்வியலில் தனிமனிதனுக்குரிய அடிப்படை நலவாழ்வியல் கூறுகள் கருத்தில் கொள்ளப்பெற்றன. தனிமனிதர்கள் குழுவாகச் சேர்ந்து வாழ்கின்ற சூழ்நிலையில் சமூகம் உருவாகிறது. இன்றுள்ள சமூகம் உடனடியாக உருவானது என்று மதிப்பிட இயலாது. மனிதன்

தோன்றிய காலத்தில் இருந்து பல வளர்ச்சி நிலைகளைப் பெற்று இன்றைய சமூகமாக உருவாகியுள்ளது. உலக வரலாற்றில் நாகரிகம் சார்ந்த சமூகங்கள் வரலாற்று ஆராய்ச்சியாளர்களால் அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

எகிப்தியரின் நைல்நதி நாகரிகம், இந்தியாவின் சிந்து சமவெளி நாகரிகம், சீனாவின் மஞ்சள் நதி நாகரிகம் போன்றவை குறிக்கத்தகுந்தன. பொதுவாக இவ்வகை நாகரிகங்கள் நதிக்கரையை ஒட்டி அமைந்த நிலையினைக் காணமுடிகிறது.

சிந்து சமவெளி நாகரிகக் காலச் சமூக நலவாழ்வியல் திறம் அறிஞர்களால் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. வீடுகள் செங்கற்களால் கட்டப்பெற்றமை நாகரிகத்தின் பாற்பட்டதாகும். அந்நாகரிகத்தில் நீச்சல் குளம், குளத்திற்கருகில் உடைமாற்றுவதற்காகத் தனி அறைகள் அமைக்கப் பெற்ற திறம் கருத்திற்குரியது.

பொதுவாக மக்களால் பயன்படுத்தப்படும் இடங்கள் தூய்மையாக இருந்தால்தான் அவற்றைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்த இயலும். குளம், குட்டையில் தண்ணீர் தொடர்ந்து தேங்கியிருந்தால் சுகாதாரம் கெட்டுவிடும்.

இது மாதிரியான நிலையில் நீர் தேக்கி வைத்தல் இயலாது. பழைய நீரை அகற்றியும், புதுநீரைப் பெருக்கியும் ஆவன செய்ய வேண்டும். (அல்லது) அசுத்தமான நீரைச் சுத்தமாக்கும் கலையைத்

தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். இவை எல்லாம் நலவாழ்வியல் குறித்த நாகரிகக் காலச் சமூகச் சிந்தனைகளாகும்.

பண்டைத் தமிழர் நாகரிக வாழ்வு வாழ்ந்ததை அறிஞர்கள் வரலாற்று மெய்ம்மைகளுடன் எடுத்துக்காட்டியுள்ளனர். பண்டைத் தமிழ் நாகரிகச் சமுதாயத்தின் நலவாழ்வியல் சிந்தனைகள் பண்டைத் தமிழ் இலக்கியங்களில் பதிவாகியுள்ளன. அவை விரிந்த சிந்தனைக்குரியவை. எனினும் ஆய்வு விளக்கத்திற்கு உதவும் முறையில் அவற்றைக் கீழ்க்கண்ட வகைப்பாட்டில் அறியலாம்.

1. இடம்/காலம் சார்ந்தவை
2. பொதுமக்கள் பங்கேற்கும் (அ) இயங்கும் இடம் சார்ந்தவை
3. பொதுமக்கள் பயன்படுத்தும் நீர்நிலைகள் சார்ந்தவை
4. கழிவுகளை அகற்றும் முறை
5. பொதுச் சமூக நிலையில் நோய்த்தடுப்புச் சிந்தனைகள்.

இடம் / காலம் சார்ந்தவை

மக்கள் தங்களுடைய இருப்பிடங்களைத் தாங்கள் வாழும் இடத்தில் அமைத்துக் கொள்கின்றனர். இந்த இடங்கள்(அ) நிலங்கள் எல்லாம் ஒன்றுபோல் இருப்பதில்லை. வயல் சார்ந்த இடங்கள், கடல் சார்ந்த இடங்கள், மலைசார்ந்த இடங்கள் முதலானவை தற்போது உள்ளன. இந்நிலங்களில் வாழும் மக்கள் நிலத்தின் இயல்புக்கும், இடத்தின் சூழலுக்கும் தக்கவாறு ஊர்களையும் தெருக்களையும் வீடுகளையும் அமைத்து வருகின்றனர்.

தெற்கே இருந்து வருகிற காற்று தமிழ் மக்களுக்கு நன்மை தருவது, ஆதலால் அது ‘தென்றல் காற்று’ எனச் சிறப்பிக்கப்படுகிறது. வடக்கே இருந்து வரும் காற்று நோயைத் தருவதாக மக்கள் நம்புகின்றனர். மேலும் தெற்கில் வலுவான பகைகள் எதிர்கொள்வதில்லை. வடக்கிலிருந்துதான் பகைகள் வருகின்றன. எனவே, நம்நாட்டுச் சூழலில் தெற்கே நலமும், வடக்கே நலமின்மையும் இருக்கக் காணலாம். ஆகவே வீட்டைத் தெற்குப் பார்த்தும் அமைக்கின்றனர்.

நோய் வராமலிருக்கவும் பகைவரை எதிர்கொள்ளவும் தெய்வங்களை வடக்கே அமைக்கின்றனர்.

காலங்கள் வெவ்வேறு வகையில் அமைகின்றன. வெவ்வேறு தாக்கத்தையும், நலத்தையும் உருவாக்குகின்றன. தாக்கத்தைத் தவிர்த்து நலத்தை எதிர்கொள்ளும் வகையில் ஊர் அமைப்பு, மக்கள் கூடுமிடங்கள் அமைக்கப்படுகின்றன.

ஊர் அமைப்பு

புறநகர் அமைக்கும் முயற்சியில் காடுகொன்று நாடாக்கி ‘நகர்’ கண்ட தமிழரின் இயல்பை,

“யாய வேலையினார்த்தனர் வழிக்கொடுபடர்ந்தார்

சேய காடெறிந் தணிநகர் செய்தொழின் மாக்கள்”²⁷

“களைந்து நீனிலந் திருத்திச்செந் நெறிபடக் கண்டு

வளைந்து நன்னக ரெடுப்ப தெவ்வாறு”²⁸

என்ற திருவிளையாடற்புராண இலக்கியத் தொடர்கள் புலனாக்குகின்றன.

அவ்வாறமைக்கப் பெறும் கிராமங்கள் (அ) நகரங்கள் எவ்வளவு பரப்பு உடையனவாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்கான அளவீடுகள் இருந்ததைச் ‘சிற்ப நூல்கள்’ தெளிவுறச் சுட்டுகின்றன.

“கம்பியநூல் தொல் வரம்பெல்லை கண்டமைத்தான்”²⁹

என்ற இலக்கியத் தொடர் இதனை உணர்த்துகின்றது.

அரணாக எழுப்பப் பெற்ற சுவர்கள் நகரமைவுக்கு ஏற்ப வளைந்தும் நெளிந்தும் இருந்தமையால் ‘இஞ்சி’ என வழங்கப்பெற்றுள்ளன. இவ்விஞ்சிகள் மிக்க உயரம் கொண்டவையாகத் திகழ்கின்றன.

இதனை,

“சுடுமண் ஓங்கிய நெடுநகர்”³⁰

எனப் பெரும்பாணாற்றுப்படை இலக்கியம் சுட்டும்.

தெரு அமைப்பு

“இந்தியாவின் இயற்கை அமைப்பு விந்தையான சிறப்பு மிக்கது. வடக்கே – இமயமும் தெற்கே முப்புறக் கடல் நீர்ப்பரப்பும், ஆரவல்லி, சய்யாத்ரி, விந்திய சாதுபுரா, மேற்கு கிழக்குத் தொடர்ச்சி மலைத் தொடர்களும் இங்கு வாழ்ந்த பழங்குடி மக்களுக்கு இயற்கை அளித்த

பாதுகாப்பு அரண்களாகத் திகழ்ந்துள்ளன. தட்பவெட்பச் சூழலும் அது போன்றே அமைந்தன”³¹. நேருற அமைந்த அகன்ற சாலைகள் இணையாக நகர அமைப்பினைச் செவ்வக வடிவிற்குள் அடக்குவதும், அச்சாலைகளினின்றும் நேர்க் கோணங்களில் பிரிந்து சாலைக்கிடைப்பட்ட கட்டடப்பரப்பினை ஊடறுத்துச் செல்லும் தெருக்களும் இணையாகக் காணப்படுகின்றன. இத்தெருக்களினின்றும் கிளைத்துச் செல்லும் நெருக்கமான சந்துகளும், வீட்டிற்கான பாதைகளும் மிகத்தேர்ந்த திட்டப் பணியாக அமைந்துள்ளது.

“மாட மோங்கிய மல்லன் முதூர்

ஆறுகிடந் தன்ன அகநெடுந் தெருவிற்”³²

என்ற நெடுநல்வாடை பாடலடிகளின் மூலம், மாடம் முதலியன ஓங்கிய வளப்பமுடைய பழைய ஊர்களின் கண் ஆறு கிடந்தாற் போன்ற அகன்ற தெருக்கள் இருந்தன என்பதை அறியலாம். தெருக்கள் அகன்று இருப்பதால் தூய்மையான காற்று எளிதாக மக்களை அடைய வாய்ப்பு இருந்ததனையும் அறியமுடிகிறது.

தெருவின் இருபக்கத்தும் நிரலாக அமைந்த இல்லங்கள் பேரியாற்றின் இருமருங்கும் அமைந்த கரைகள் போன்றும், தெருவிடம் நடுவிடம் ஆற்றின் உட்பகுதி போன்றும் தோன்றுதலானும், அகலம், நீளம் முதலியவற்றானும் பேரியாற்றின் கிடக்கை தெருவிற்கு உவமை ஆயிற்றென்க.

“யாறுகிடந் தன்ன அகனெடுந் தெரு”³³

“யாறெனக்கிடந்த தெரு”³⁴

“யாறு கண்டன்ன அகன்கனை வீதியுள்”³⁵

6A

என்று பிற சான்றோரும் கூறுதல் வழி அறியலாம்.

வீடமைப்பு

வீடு என்பது இயற்கை சக்திகளான சூரியன், மழை, காற்று முதலியவற்றினின்றும் மனிதனைக் காப்பது மட்டுமல்ல; கோள்களின் ஒளித்தாக்கத்தினின்றும் காத்தற்குரிய வன்மையுடன் படைக்கப் பெற்றுள்ளன என்பது சிந்திக்கத்தக்கதாகும். தர்ப்பைப் புல் கோள்களின் ஒளித்தாக்கத்தைத் தடுக்கவல்லது என்பது பண்டைத் தமிழரின் சிந்தனையாகும்.

இவ்வாறு சிறு குடிகளாயினும் அவற்றுள் இடம் பெற்ற மண் சுவர்கள் வெப்பப் பரவலைத் (Radiation) தடுத்து வீட்டை இயல்பான தட்பத்துடன் காத்துள்ளமை, இன்றைய கட்டிடக்கலை வல்லுநர் ஆய்ந்துவரும் ஆற்றல் சேமிப்பு (Energy conservation) ஆகியவை ஆய்வுகளுக்கு உரியவையாகும்.

குறிஞ்சி நிலம் மலையும் மலை சார்ந்த இடமாதலின் அதற்குரிய சிறப்புக்காலம் கூதிர்காலம் என்பது தமிழ் இலக்கியங்களில் காணும் செய்தியாகும். எனவே, அங்கமைகின்ற இல்லங்கள் எல்லாம் சிறியனவாகவும் குளிர் தாங்குவனவாகவும் அமையவேண்டும். அது இயற்கையோடு இயையுடைய நிலையில் அப்பகுதியில் கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டே உருவாக்கப்பெற்றுள்ளது; வடிவம் மட்டும்

மனிதனது தேவைக்கேற்ப அமைந்துள்ளது. இதனை,

“அகலு ளாங்கட் கழிமிடைந் தியற்றிய

புல்வேய் குரம்பைக் குடிதொறும்”³⁶ – மலை:438-439

என்ற சங்க இலக்கியத் தொடர் குறிக்கிறது.

2. பொதுமக்கள் பங்கேற்கும் (அ) இயங்கும் இடம் சார்ந்தவை

வீடுகளில் வசிக்கும் மனிதர்கள், சமூத்தோடு ஒட்டி வாழ்க்கையை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்காகப் பொதுவான இடங்களில் ஒன்றுகூடுகின்றனர். இவற்றைச் சமூகவியல் அறிஞர்கள் ‘சமூக நிறுவனங்கள்’ (Social Institutions) என்று குறிப்பிடுவர்.

சமூக நலத்திற்கு அறிவு (Knowledge) முதன்மையானது. இவ்வறிவை வழங்குவதற்குக் கல்வி நிறுவனங்கள் ஆதாரங்களாகின்றன. தற்காலத்தில் இதனைப் பள்ளி (School) என்று கூறுகிறோம். பள்ளி என்பது கல்வி கற்பதற்காகக் கூடும் இடமாகும் (Educational Institution.)

மக்கள் கூடுகிற மிகப் பெரிய நிறுவனம் திருக்கோயிலாகும். ஊரின் அமைப்பில் திருக்கோயில் முதன்மை பெறும். நல்ல இடத்தை, சாத்திர விதிமுறையின்படித் தேர்ந்தெடுத்து அங்கே கோயிலை அமைத்து, அதனைச் சுற்றி ஊர்களை உருவாக்குதல் அக்காலத்தில் பெரும் வழக்காக இருந்த முறையெனக் கூறலாம். எடுத்துக்காட்டாக “மதுரை நகரில் மீனாட்சி அம்மன் திருக்கோயிலை நடுவே அமைத்துத் தெருக்கள் தாமரைப் மொட்டுப் போன்று அமைக்கப் பெற்றதாகக் கூறுவர். அப்பொகுட்டினைச் சுற்றிய இதழ்கள் போன்று தெருக்கள்

அமைந்துள்ளன. பரிபாடல் இலக்கியமும் இக்குறிப்பைப் பதிவாக்கியுள்ளது”³⁷.

திருக்கோயில்கள் பொதுமக்கள் கூடுகிற இடமாக இருப்பதால் அவை சுகாதாரத்துடன் இருத்தல் அவசியமாகிறது. அக்காலத்தில் திருக்கோயில் சார்ந்து அறநிலையம், கல்விநிலையம், மருத்துவ நிலையம் போன்றவை இருந்ததை இலக்கியச் சான்றுகள் தெரிவிக்கின்றன. திருக்கோயிலைச் சார்ந்து திருக்குளமும், மக்கள் தங்கும் சத்திரங்களும் நூல் நிலையங்களும் இயங்கி வந்திருக்கின்றன.

மக்களுக்குக் கலைகள் மீது அதிக நாட்டம் இருந்தது. ஆகவே மக்கள் கலைகளை (கூத்துக்கள்) வளர்த்தனர். கலைகள் நடைபெறுமிடத்தில் பொதுமக்கள் கூடிக் கண்டு களித்திருக்கின்றனர். கூத்தாட்டு அவையைப் பற்றித் திருக்குறள் குறிப்பிடுவதும் இங்குக் கருத்தக்கதாகும்.

மேலும் கலைகள் இரண்டு வகைப்படும். அவையாவன:

1. வேத்தியல் 2. பொதுவியல்.

வேத்தியல் என்பது அரசவைக் கூடங்களிலும், பொதுவியல் என்பது பொதுமக்களிடத்திலும் நிகழ்ந்ததை இலக்கியங்கள் மூலமாக அறியமுடிகிறது.

கலைகள் நிகழ்த்தப்படும் பொதுவிடங்கள் நலவாழ்வியல் சிந்தனையோடு அமைக்கப்பட்டிருந்தன.

இக்கலைகள் நடத்தப்படும் அரங்கம் அமைப்பதற்குத் தகுதியான ஓர் இடத்தை முதலில் ஒரு புறமாக வகுத்துக் கொண்டனர். நீள, அகலம் கொண்டதாகவும், வாயில்கள் அரங்கத்துக்கு ஏற்றவாறு அமைக்கப்பட்டன. வருண பூதங்களின் உருவங்களை வரைந்துள்ளனர். தூண்களின் நிழல் அரங்கத்தில் விழாதவாறு விளக்குகளும், ஒரு முக எழினி, பொருமுக எழினி, கரந்துவரல் எழினி ஆகியன அமைக்கப்பட்டு அந்நாடக அரங்கம் அரிய கைவேலைத் தொழில்கள் விளங்கச் சிறப்பாக அமைக்கப்பெற்றிருந்தது.

இதனைப் பின்வரும் பாடலடி புலப்படுத்தும்,

“எண்ணிய நூலோர் இயல்பினின் வழா அது
மண்ணகம் ஒரு வழி வகுத்தனர் கொண்டு

.....
.....
.....

ஒவிய விதானத்து உரை பேறு நித்திலத்து

மாலைத்தாமம் வளையுடன் நாற்றி

விருந்துபடக் கிடந்த அருந்தொழில் அரங்கத்து”³⁸

அரங்க அமைப்பிலிருந்து அறிந்து கொள்ளும் செய்தியானது அரங்கம் ஒரு புறமாக அமைக்கப்பட்டதால் அவை நல்ல காற்றோட்டமுடையதாய், வெளிச்சமாகவும், மக்கள் ஒன்று கூடிப்பார்க்கும் அளவு இட வசதியுடையதாய் இருப்பதால் பொழுதுபோக்கிற்காக நடனத்தைக் காண வரும் மக்களின் மனத்தில் மகிழ்ச்சியும் புத்துணர்வும் ஏற்படுகிறது.

3. பொதுமக்கள் பயன்படுத்தும் நீர் நிலைகள் சார்ந்தவை

சமுதாயத்தில் நாகரிக வாழ்விற்கு நீர்நிலைகள் ஆதாரமாக இருக்கின்றன. நீர்நிலையை ஒட்டி விவசாயம் மற்றும் பிற தொழில்களின் வளர்ச்சி அமைகிறது. நீர்நிலை ஆதாரங்களை இரண்டு வகையாகப் பகுப்பர்:

1. பொதுப் பயன்பாட்டிற்குரிய குடிநீர் குளித்தல் தொடர்பானவை
2. ஆறு, ஆற்றுநீர் சார்ந்தவை.

சமுதாய மக்கள் தாங்கள் குடிக்கப் பயன்படுத்தும் நீரைக் குடிநீர் என்று சொல்வார்கள். குடிநீரைத் தேக்கி வைக்கும் நீர்நிலையைச் சுத்தமாகப் பராமரித்தல், தேக்கி வைப்பதற்குச் சில நெறிமுறைகளைக் கையாண்டுள்ளனர்.

ஊருணி நீர் கலங்கலாக இருக்கும். இதனைத் தேத்தங் கொட்டையைப் பயன்படுத்தித் தூய்மைப்படுத்துவர்.

தற்காலத்தில் நாட்டுப்புறங்களில் ஊருணி நீர் குடிநீராகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதை எவ்வாறு நலவாழ்வியல் சிந்தனையோடு பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதைக் கள ஆய்வின் வழி உணரலாம்.

நீர்நிலை காத்தல்

பெரிய நீர்நிலைகளைக் காப்பதற்குக் காவற் பணியாளர்கள் இருந்தனர். இவர்கள் மழைக் காலங்களிலும் இரவில் துயிலாது பணிபுரிந்தனர் என்பதைக் கீழ்க்கண்ட அகநானூற்று அடிகளினின்றும் உணரலாம்.

“தொழில் மழை பொழிந்த பானாட் கங்குல்
எறிதிரைத் திவலைதூஉம் சிறுகோட்டுப்
பெருங்குளம் காவலன் போல
அருங்கடி அன்னையும் துயில் மறந்தனளோ”³⁹

நீர்நிலைக் காவலர் இருந்தனர் என்பதற்கு மேற்கண்ட பாடல்
அடிகளில் பெருங்குளம் காவலன் போல என்ற உவமை வழி
அறியலாம்.

தற்காலத்திலும் கிராமங்களில் நீர்நிலைகளைப் பராமரிப்பதற்கும்
காப்பதற்கும் காவலர்கள் இருக்கின்றனர்.

ஆறு, ஆற்று நீர் சார்ந்தவை

ஆற்றிலிருந்து குடிநீர் எடுக்கும் பழக்கம் மக்கள்
சமூகத்திடமிருந்தது. ஆற்றில் ஓடுகிற போதும் குடிநீர் எடுப்பர். (அ)
நீர் வற்றியபோது சிறுகுழி தோண்டி ஆற்றுநீரை ஊற்றாக வரவழைத்து
நடைமுறையில் பயன்படுத்துவர்.

“தொட்டனைத் தூறும் மணற்கேணி மாந்தர்க்குக்
கற்றனைத் தூறும் அறிவு”⁴⁰
என்று கூறுகிறது திருக்குறள்.

காட்டாற்று நீர்

காட்டாற்று நீர் முல்லை நில மக்களது முக்கிய உணவுப்
பொருட்களுள் ஒன்றாகப் பயன்பட்டது. விரைவாக ஓடும்
தன்மையுடைய காட்டாற்று நீர் வழியிலுள்ள மரம், செடி, கொடிகளை

எல்லாம் தழுவி அவற்றின் சுவைகளையும் தன்னோடு இணைத்துக் கொள்வதால் மிகுந்த சுவையுடையதாயிருக்கும். பல்வேறு செடி கொடிகளோடும் கலந்து உருவாவதால் மருத்துவக்குணம் பெற்றிருப்பது அந்நீர்க்குணம் எனத் தமிழ் மக்கள் கருதுகின்றனர்.

இன்றைய திருக்குற்றால நீரைக் கான்யாற்று நீருக்குக் காட்டாகக் கூறலாம். பழந்தமிழர் காட்டாற்று நீரைப் பயன்படுத்திய செய்தியை,

“..... கானக் கல்யாற்று

முனியிலை கழித்தன முகிழின ரொடுவரு

விருந்தின் தீநீர் மருந்து மாகும்

தண்ணென உண்டு கண்ணில் நோக்கி

முனியா தாடப் பெறின”⁴¹

என்ற நற்றிணை அடிகளின் வழி உணரலாம்.

கழிவுகளை அகற்றும் முறை

தனிமனித வீட்டில் ஏற்படும் கழிவுகள் வீட்டிலிருந்து வெளியே அப்புறப்படுத்தப்படும். பின்னர் அவை தெருக்களிலிருந்து அப்புறப்படுத்தப் பெறும். பொதுவாக கழிவுகளை ஊருக்கு வெளியே கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும்.

கழிவுகளை இருவகைப்படுத்தலாம்.

1. திடக்கழிவு

2. நீர்க்கழிவு

நீர்க் கழிவுகளைச் சாக்கடை வாயிலாகத் தற்காலத்தில் அப்புறப்படுத்துவர். பண்டைத் தமிழ் மக்கள் எவ்வகையில்

அப்புறப்படுத்தினர், அதற்கு மேற்கொண்ட வழிகள் என்ன என்பது குறித்துச் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டியுள்ளது.

திடக்கழிவுகள் இரண்டு வகையில் அழிக்கப்படும்

1. அதனை எரித்து முற்றும் அழித்தல்
2. வயலுக்கு வளம் (உரம்) சேர்க்கும் நிலையில் மாற்றுதல்

இக்கருத்துக்களின்மூலம் பண்டைத் தமிழரின் நலவாழ்வியல் சிந்தனைகளை இலக்கியத்தின் வழித் தொகுத்து ஆராயப் பெற வேண்டியுள்ளது.

சாக்கடை

“கழிவுகளை அப்புறப்படுத்த இக்காலத்துச் சிறந்த முறை தரையின்கீழ்ச் சாக்கடைகளை அமைத்து அவற்றுடன் கழிவிடங்களையும் வீட்டுச் சாக்கடைகளையும் சேர்த்து விடுவதாகும். தரைக்குக் கீழ்ச் சாக்கடை வழியாகப் போய்க் குவியும் சாக்கடைக் கழிவை (Sewage) சுகாதார முறையில் அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

சாக்கடைகளாக உள்ளவை கோட்டைக்குள் காணப்படும் நாற்பெரு வீதிகளின் ஓரங்களிலும் இன்றியமையா உள் தெருக்களிலும் காணப்படுகின்றன. நகர மக்கள் அப்புறக் கழிவுகளை வீடுகள், சிறுசிறு சந்துகள், தெருக்கள் இவற்றில் உள்ள சிறப்புச் சாக்கடைகள் வழியாகப் பெற்று ஒருசேரத் தம்முள் கொண்டு நாற்பெரு வீதிகள் வழியாகக் கடந்து கோட்டைகளின் கிழக்குப் புறத்தே அகழியையும் கடந்து தரிசுப் புறம்போக்கில் பாய்ந்து வளம் சேர்க்கும் வகையில் உள்ள

இச்சாக்கடைச் சுருங்கைகள் அற்புதமான தஞ்சைப் படைப்பென்று கூறுவர்.”⁴²

ஏனெனில் “தஞ்சைக் கோட்டை நகரின் நிலப்பரப்பின் தகுதிக்கேற்ப இச்சாக்கடைச் சுருங்கைகள் அளவுற “வாட்டம்” கொண்டவையாக அமைக்கப் பெற்றுள்ளதால் இன்றளவும் ஏன் எதிர்காலத்திலும் நன்கு பயன்படத் தக்கவையாக உள்.”⁴³

இக்குறிப்புகளினின்றும் சுருங்கைகளில் கழிவுச் சாக்கடைகள், சாக்கடைச் சுருங்கைகள் இருந்தமையை உணரலாம். நீர் வெளியேற்றும் கலை கட்டடக்கலையுடன் தொடர்புடையது. பயன்பாடு நலவாழ்வியலுடன் தொடர்புடையது.

குப்பை கூளம் அகற்றுதல்

நகரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு வீட்டாரும் குப்பைக் கூளங்களைக் கொட்டுவதற்காக ஒரு குப்பைத் தொட்டி ஏற்படுத்த வேண்டும். நகராண்மைக் கழகத்தார் குப்பைக் கூளங்களைக் பொதுமக்களுக்கு இடையூறு இல்லாத முறையில் அப்புறப்படுத்திக் குப்பை மேட்டுக்குக் கொண்டு போய்க் கொட்ட வகை செய்ய வேண்டும்.

குப்பை கூளங்களையும், மலங்களையும் எலி, ஈ முதலியவற்றால் மக்களுடைய உடல் நலத்துக்குத் தீங்கு செய்யாதவாறு அழித்துவிட ஏற்பாடு செய்தல் வேண்டும். இது திடக்கழிவுகள் குறித்த எச்சரிக்கைச் சிந்தனையாம். பண்டைத் தமிழர் குப்பை கூளங்களை நன்முறையில் அகற்றி நலவாழ்வு வாழ்ந்ததனை இலக்கியங்களின் வழி உணரலாம்.

“காட்டுக் களைந்து கலம் கழீஇ இல்லத்தை”⁴⁴

விடியற்காலையில் எழுந்தவுடன் வீட்டில் உள்ள குப்பைகளை அகற்றித் தூய்மை செய்தால் அவை நன்மையினையும் உடலிற்கு ஆரோக்கியத்தையும் ஏற்படுத்தும் என்பதனை இப்பாடலின் வழி உணர முடிகின்றது.

பொதுச் சமூக நிலையில் நோய்த் தடுப்புச் சிந்தனைகள்

தனிமனித நலம் சிறப்பாக இருக்க வேண்டும். அதைப் போல தனிமனிதன் சேர்ந்து வாழ்கிற சமூகமும் நலமாக இருக்க வேண்டும். சமூகம் ஒன்று கூடி நோயைத் தடுக்க நலமான சிந்தனையுடனும் வாழ வேண்டும்.

‘சுத்தம் சோறு போடும்’ என்பது தனிமனிதர்க்கு மட்டும் உரியதன்று. சமூகத்திற்கும் பொதுவான செய்தியாகும். சுத்தமாக இருத்தல் என்பது நோய்த்தடுப்பு முறைக்கு முதன்மையானது. நோய்களை வரவிடாமல் தடுப்பதற்குரிய நலவாழ்வுச் சிந்தனையை வகைப்படுத்திப் பார்க்கலாம். நோய்களைத் தீர்ப்பது ஒரு வகையாகும். இன்னொரு வகை அம்மை, பேதி, போன்ற பரவும் வியாதிகள் வராமலே தடுப்பது.

அக்காலத்தில் மேற்குறித்த நோய்கள் மக்கள் சமூகத்தை வெகுவாகப் பாதித்தன. இப்பாதிப்பில் இருந்து மக்கள் எங்ஙனம் தங்களைக் காத்துக் கொண்டனர் என்பதை, இலக்கியங்கள் பதிவு செய்திருக்கும். அவைகளை இனங் கண்டு கொண்டால் பண்டைத் தமிழர் நோய் வராமல் இருக்க மேற்கொண்ட நலச்சிந்தனைகளை அறியலாம்.

மக்களிடம் நலவாழ்வியல் சிந்தனையை எடுத்துச் செல்ல அறிவும் கல்வியும் வெகுவாக உதவின. ஆனால் கல்வியறிவு இல்லாத பலதரப்பட்ட மக்கள் நலச்சிந்தனையைப் பின்பற்றப் பல வழிமுறைகள் கையாளப்பட்டன. இச்சூழலில் பண்பாடு மற்றும் சமய நம்பிக்கைகள் சிறப்பிடம் பெறுவதாகக் கருதலாம். எடுத்துக்காட்டாக அம்மை நோய்த் தடுப்புக்கு வேப்பிலை உதவுவதைக் குறிப்பிடலாம்.

“வேம்பு தலையாத்த நோன்காழ் எஃகம்”⁴⁵

என்ற அடிகள் நெடுநல்வாடையில் இடம் பெறுவதாகும்.

இவ்வடிகள் குறிக்கும் செய்தி வேப்பம் பூ மாலை நோய்க்கிருமியைத் தடுக்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தது. அம்மாலையினைத் தலையில் சூடித் தலைவன், அரசன் போன்றோர் வீரர்களைக் காணச் செல்வர். இந்தப் பூவும் மனிதனைக் காக்கும் மாமருந்தாக அமைகிறது.

இதனை, தெய்வசக்தியோடு இணைத்துப் பார்க்கும் சிந்தனையில் உள்ளது. வடக்கில் அம்மன் கோயில் அமைப்பதன் மூலம் தொற்று நோய்களை வரவிடாமல் தடுக்கலாம் என்பது நம்பிக்கையாக உள்ளது.

மனநலம் சார்ந்த நலவாழ்வியல்

நலவாழ்வுக்கு உடல்நலம் எவ்வளவு முதன்மையானதோ அதுபோல மனநலமும் முதன்மையானதாகும். மனநலம் பேணுவதற்குப் பண்டைத் தமிழர் பல வழிமுறைகளை மேற்கொண்டிருந்தனர்.

“புறந்தூய்மை நீரான மையும் அகந்தூய்மை
வாய்மையாற் காணப் பெறும்”⁴⁶

என்பது வள்ளுவர் கருத்து. நீர் உடலைச் சுத்தம் செய்யப் பயன்படும்.
வாய்மை என்பது ஒழுக்கப் பண்புகளுள் ஒன்றானது. இவ்வகை
ஒழுக்கப் பண்புகள் (Moral Values) இலக்கியத்தில் பரவலாக எடுத்துச்
சொல்லப்படுவது வழக்கம்.

இப்பண்புகள் விரிந்த ஆய்வுக்கு உரியவை. சில ஒழுக்கப்
பண்புகளைப் பண்டைத் தமிழ் இலக்கியத்தின் வழி அறிந்து
வெளிப்படுத்தலாம். ஒழுக்கப் பண்புகள் பெரும்பாலும் மனநலம் சார்ந்த
நலவாழ்வியலோடு தொடர்புடையனவாக இருக்கும். புலன்கள் குறித்த
கட்டுப்பாடு, தவச் சிந்தனைகள், சமயங்கள் குறிப்பிடும் அறம் சார்ந்த
சிந்தனைகள் ஆகியனவும் குறிப்பிடத்தக்கது.

மனநலம் சார்ந்த வாழ்வியலில் சமூகம்சார் மனநல வாழ்வியல்
ஒரு வகையாகும். வேதங்கள், புராணங்கள், இலக்கியங்கள்
ஆகியவற்றின் வழியாக அறப்பண்புகள் (Moral Values) பொதுவாக
எடுத்துரைக்கப்படுவது சமூகம் சார்ந்த மனநலவாழ்வியலோடு
தொடர்புடையதாகும்.

பண்டைத் தமிழர்கள் சமூகம் சார்ந்த மனநல வாழ்வியல்
குறித்துச் சிந்தித்துள்ளனர். இவற்றை இலக்கியங்கள் பதிவாக்கியுள்ளன.

அறம் சார்ந்த சிந்தனைகளைப் பற்றிக் கூறும் பொழுது சுருங்கிய அளவையுடையதான ஓர் ஆலம் விதையானது முளைத்துத் தழைத்துப் பெருகி நிழலைத் தந்தாற் போல, செய்யப்படும் அறப்பயன் சிறிதாய் இருப்பினும், அறிவு, ஒழுக்கங்களால் தகுந்தவரின் கையில் பொருந்துமானால், அந்த அறத்தின் பயனும் வானம் சிறியது என்னும்படி அவ்வளவு பெரிய புண்ணியமாக ஆகிவிடும். இதனைப் பின்வரும் பாடலடி உணர்த்துவதாய் அமைந்துள்ளது.

“உறக்கம் துணையதோர் ஆலம்வித் தீண்டி
இறப்ப நிழற்பயந் தா அங்கு - அறப்பயனும்
தான்சிறி தாயினும் தக்கார்கைப் பட்டக்கால்
வான்சிறிதாப் போர்த்து விடும்”⁴⁷

ஆதலால் ஒழுக்கம் உடையவராலே உடல் நலத்தை அடைய முடியும். உடல் நலத்திற்கு அடிப்படை ஒழுக்கமேயாகும் என்பது இதன் வழி தெளிவாகின்றது.

தவத்தின்பயனாக, அறிவு, ஒழுக்கம் என்ற இவற்றில் சிறந்தவர் இவ்வாழ்க்கையும், இளமைப்பருவமும், எழுச்சியும், உயர் சொல்லும், பொருட்செல்வமும், வலிமையும் எனக் கூறப்பட்டவையெல்லாம் நிலையில்லாமல் போவதைக் கண்டு காலம் தாழ்த்தாமல் தாம் உய்யும்படி துணிவு கொண்டு ‘யான்’, ‘எனது’ என்ற இரு வகைப்பற்றையும் துறப்பர். இதனைப் பின்வரும் பாடலடி உணர்த்துவதாய் உள்ளது.

“இல்லம் இளமை எழில் வனப்பு மீக்கூற்றம்
செல்வம் வலிஎன் றிவையெல்லாம் – மெல்ல
நிலையாமை கண்டு நெடியார் துறப்பர்
தலையாயார் தாம் உய்யர் கொண்டு”⁴⁸

தவத்தின் பயனால் மனம் பக்குவமடைகின்றது. பக்குவமடைவதால் பற்றற்ற நிலை ஏற்பட்டு மனநலம் பேணப்படுகிறது.

சமூகம் மேன்மையுறுவதற்காக நலவாழ்வியல் சிந்தனைகளைக் கதைகள், நாடகம் மற்றும் நாட்டியம் முதலான கலைகளின் வழியாக மக்களிடையே கொண்டு செல்வது வழக்கம். அக்காலத்தில் மக்கள் தொடர்புச் சாதனங்களில் நாடகமும், நாட்டியமும் சிறப்பிடம் பெற்றிருந்தன.

தொகுப்புரை

இவ்வாறு நலவாழ்வியலின் விளக்கமும் அதனை எந்தெந்த வகைகளில் மக்கள் தம் சுகாதாரத்திற்கு ஏற்றவாறு பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்பதை இவ்வியலில் சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

மக்கள் தங்கள் உணவு முறைகளில் உடலுக்கு நலம் சேர்க்கும் உணவினையே பயன்படுத்தி வருவதை இன்றளவும் காணமுடிகிறது. நாம் அணியும் ஆடை பிறர் கவனத்தை நம் பக்கம் ஈர்க்கும்படி செய்வது. பருவ நிலைகளுக்கு ஏற்ப உடலுக்குத் தேவையான சூழலைத் தரும் ஆடையினையும் அணிந்துள்ளனர்.

இருப்பிடமும் அவரவர் நிலவியல் சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு அமைந்துள்ளமையை அறிய முடிகிறது.

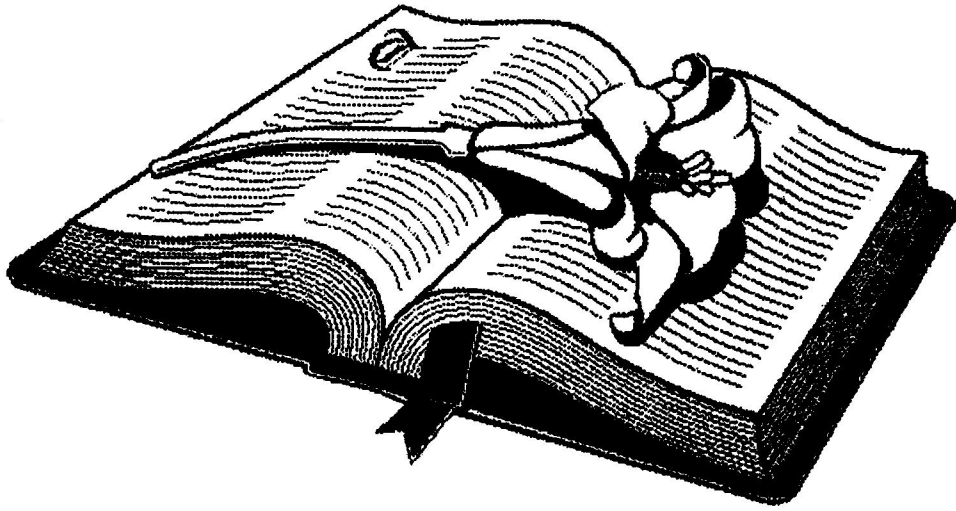
சான்றெண் விளக்கம்

1. Tamil Lexicon, Vol III, Part I, p.2174.
2. க்ரியாவின் தற்காலத் தமிழ் அகராதி, தமிழ்-தமிழ்-ஆங்கிலம், பக்.610
3. English-Tamil Dictionary, p.479
4. பெருஞ்சொல்லகராதி, ப.81
5. Tamil Lexicon, p.1498
6. திருமந்திரம் பாடல் எண்.724
7. திரிகடுகம், 5
8. மேலது பா.68-37
9. The World Book Encyclopedia, H Volume, p.9.
10. புறநானூறு பாடல் எண்.75
11. திருக்குறள் தெளிவுரை பா.எண்.1005.
12. தமிழர் கட்டிடக்கலை.ப.6
13. சங்கத்தமிழர் வாழ்வியல், ப.126
14. ஆசாரக் கோவை பா.எண்.9.
15. பண்டைத் தமிழர் நாகரிகமும், பண்பாடும், ப.38
16. ஆசாரக் கோவை பா.எண். 18.
17. திருவாசகம், பா.எண். 9-205
18. ஆசாரக் கோவை பா.எண்.14.

19. தமிழ், பண்பாடு. ப.41.
20. ஆசாரக் கோவை, பா.எண்.12
21. பண்டைத் தமிழர் நாகரிகமும், பண்பாடும், ப.41.
22. பெரும்பாணாற்றுப்படை, அடிகள்.69
23. பெருங்கதை பா.எண்.86-88
24. தமிழர் பண்பாட்டில் விளையாட்டுக்கள், ப.11.
25. நற்றிணை, பா.1-3
26. கலைக்களஞ்சியம், பத்தாம் தொகுதி-இணைப்புத்தொகுதி ப.136
27. திருவிளையாடல் புராணம், பா 3*26
28. மேலது, பா.3.32.
29. மேலது, பா.3:38
30. பெரும்பாணாற்றுப்படை அடிகள்.405
31. தமிழர் கட்டிடக்கலை, ப. 42.
32. நெடுநல்வாடை, அடிகள் எண்.29.30
33. மதுரைக்காஞ்சி, அடிகள் எண்.359.
34. மலைபடுகடாம், அடிகள். 481
35. பெருங்கதை, பா.எண்.80
36. மலைப்படுகடாம், அடிகள். 438-437
37. பரிபாடல் பா.8-49.
38. சிலப்பதிகாரம், பா.8-49
39. அகநானூறு பா.எண்.அடிகள்.11-14

40. திருக்குறள் பா.396.
41. நற்றிணை, பா.53.6-10.
42. தமிழர் கட்டிடக்கலை, ப.97.
43. மேலது ப.97.
44. ஆசாரக் கோவை, பா. 46-78
45. நெடுநல்வாடை, பா.வ.176.
46. திருக்குறள், பா.298.
47. நாலடியார், பா.38-13.
48. மேலது, பா.51-18.

இயல் - 3



அடிப்படை நலவியல்

அடிப்படை நலவியல்

மனிதன் நிலைத்த வாழ்வை எய்துவதற்குச் சமூக வளர்ச்சியில் நாகரிக வளர்ச்சியில் எனப் பல படிநிலைகளைக் கடந்து வந்துள்ளான்.

சமூக வளர்ச்சியில் குடும்பம் ஓர் அடிப்படை நிறுவனமாகும். குடும்ப வளர்ச்சியே விரிந்து சமூக மயமாதலுக்கு (Socialization) வழிவகுக்கிறது. குடும்ப உருவாக்கம் அறியப்பெறும் நிலையில் “அடிப்படை நலம்” என்பதற்குரிய பின்புலத்தைத் தெளிவாக்குதல் இயலும். வாழ்க்கைச் சூழலை அறிந்து கொண்டு அவ்வாழ்க்கைச் சூழலுக்கேற்ற நலத்தைத் தெளிவாக்கி வகைப்படுத்தி விளக்கும் முயற்சியாக இவ்வியல் அமைகிறது.

நலவாழ்வியலில் மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, உடை, இருப்பிடத்திற்குப் பெரும் பங்கு உண்டு. உடலைப் பேணுதல், உடற்பயிற்சி. விளையாட்டு, குழந்தை வளர்ப்பு, இல்லம் பேணுதல் ஆகியவை தொடர்புடையதாக நலவாழ்வியல் அமையும். காற்று, வெளிச்சம், நீர், சுற்றுச்சூழல் தொடர்பான நலச்சிந்தனைகளும் இதில் அடங்கும்.

உணவு

மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்கு உணவு இன்றியமையாதது.

“பழந்தமிழரின் உணவு வழக்கம் பற்றி ஆராய்வதற்கு முன்னர் இந்தியர்கள் காலங்காலமாகக் காய்கறிகளையே பெரிதும் உண்பவர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தகும். அவர்கள் இறைச்சியின் சுவையை

விரும்பவில்லை என்பது அன்று” மாறாக, அது கிடைத்த போது அதை அவர்கள் பெருமகிழ்ச்சியோடு உண்டனர்.”¹

மனிதர்கள் உயிர் வாழ்வதற்கு வேண்டிய உணவுப் பொருட்களை இயற்கை தருகின்ற நன்கொடையாகும்.

ஆதி மனிதனுடைய முதற்தொழில் உணவைத் தேடுவதாக அமைந்தது. காய், கனிகளையும், இறைச்சியையும் பசிதீர்க்க உணவாகப் பயன்படுத்திக் கொண்ட மனிதனே, நாகரிகம் வளர வளர அதனைப் பண்படுத்திப் பல்வேறு உணவாகப் பகுத்து உண்ணக் கற்றுக் கொண்டான்.

உணவின் பிண்டமாகிய உடம்பு உயிரைச் சுமந்து கொண்டிருக்க வேண்டுமானால் அதற்கு உணவு கொடுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

“உண்டி கொடுத்தோ ருயிர் கொடுத்தோரே
உண்டி முதற்றே யுணவின் பிண்டம்”²

என்ற குடபுலவியனாரின் புறநானூற்றுக் கருத்து இவற்றையெல்லாம் அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுந்ததைக் காணலாம்.
இதனையே மணிமேகலையும்,

“மணிடிணி ஞாலத்து வாழ்வோர்க் கெல்லாம்
உண்டி கொடுத்தோ ருயிர் கொடுத்தோரே”³ என்று உரைக்கிறது.
உணவின் வகைகள்

1. தாவர உணவு
2. இறைச்சி உணவு
3. தாவரம், இறைச்சி சேர்ந்த உணவு

என உணவின் வகைகளை மூன்றாகப் பகுக்கலாம்.

இந்த உணவு வகைகள் எவ்வாறு உடல்நலத்திற்குத் துணைபுரிந்தன என்பதைப் பின்வருமாறு காண்போம்.

தாவர உணவு

உணவைச் சமைப்பதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. உணவைச் சமைப்பதால் சிக்கலான கார்போஹைடிரேட்டுகள் எளிதில் நீரில் கரையக் கூடிய சர்க்கரைகளாகின்றன. புரோட்டீன்கள் பிரிக்கப்பட்டு மெதுவாகின்றன. உணவு மெதுவாகி எளிதில் மெல்லுவதற்கு ஏற்றதாகிறது. மேலும் சமைக்கும் சூட்டில் நோய்க்கிருமிகள் அழிகின்றன.

தாவர உணவு என்பது அரிசிச் சோற்றையும், அதனோடு சேர்ந்து உண்ணும் தாவர உணவுப் பொருள்களையும் குறிப்பது. இவ்வகை உணவுகள் அனைத்தும் பக்குவமாகச் சமைத்தப் பின்னரே உண்ணப்பட்டுள்ளன. பக்குவம் செய்யப்பட்ட உணவே உடல்நலத்தைக் காக்கிறது.

சங்கத் தமிழர், பதமறிந்து ஆக்கிய நெற்சோற்றுடன், வேகவைக்கப்பட்ட மிளகுப்பொடி, மாதுளங்காய்ப் பொரியல் ஆகியவற்றை ஊறுகாயோடு உண்டுள்ளனர்.

மாதுளங்காய் வயிற்றுப் புண் அகற்றும், மிளகுப்பொடி தொண்டைச் சளியை அகற்றி, உடலுக்கு நலத்தைச் சேர்க்கும்.

“மிளகுப்பொடியை உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம் அது செரிமானத்துக்கு உதவும், காய்ச்சல் உடம்பு வலிகளைத் தீர்த்து வைக்கும். உடலுக்கு நலத்தை ஏற்படுத்தும்”⁴ என்பர்.

“மாதுளம்பழத்தில் குளுக்கோஸ் நிறைய இருக்கும். இப்பழம் குடல், இதயம், சிறுநீரகம் ஆகியவை செம்மையாக செயற்பட உதவும். குஷ்டரோகம், காமாலை நோய்களுக்கு மாதுளம் பழம் ஒரு நல நிவாரணியாக இருக்கிறது. இது மறைமுகமாகவே பண்டைத் தமிழ் மக்களுக்கு நலத்தை ஏற்படுத்தி உள்ளது.”⁵

பின்வரும் பெரும்பாணாற்றுப்படைப் பாடல் அடிகள், இவ்வகை உணவினைப் பற்றிக் குறிப்பதாய் அமைகின்றன.

“..... பறவைப் பெயர்ப்படு வத்தம்

சேதா நறுமோர் வெண்ணெயின் மாதுளத்து

உருப்புற பசங்காய்ப் போழொடு கறிகலந்து

கஞ்சக நறுமுறி அளைஇ, பைந்துணர்

நெடுமரக் கொக்கின் நறுவடி விதிர்த்த

தகைமாண் காடியின், வகைபடப் பெறுகுவீர்”⁶

பலாப்பழம், இளநீர், வாழைப்பழம், நுங்கு போன்றவற்றை உண்டுள்ளனர். இதில் இளநீரும் நுங்கும் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுத்து நலத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. வாழைப்பழம் சிறந்த

மலமிளக்கியாகச் செயல்பட்டு உடல்நலத்தைக் காத்துள்ளது.
வாழைப்பழம் தேகந்தழைக்கச் செய்து உடலை நலமாக வைத்திருக்கச்
செய்துள்ளது.

பழவகைகள் உண்டதனைப் பற்றி பின்வரும் பாடலடி உணர்த்தும்,

“குலைமுதிர் வாழைக் கூனி வெண்பழம்

திரள் அரைப் பெண்ணை நுங்கொடு”⁷

என்ற பெரும்பாணாற்றுப்படை அடிகளின் மூலம் அறிய முடிகின்றது.

“உணவில் புளி சேர்ப்பதால் அது உடலிலுள்ள பித்த சுரத்தை
அகற்றி, மூளைக்கும் வலிவு கொடுக்கும். மேலும் இவ்வுணவுடன் மோர்
கலந்து உண்பதால் அது உடலிலுள்ள சூட்டையகற்றி, வயிற்றுக் கடுப்பு,
உதிரப்போக்கு, உப்பசம் முதலியவற்றிலிருந்து உடல்நலத்தைக்
காக்கிறது.”⁸

புளி, மோர், பலாப்பழக்கொட்டையை மாவாகக் கலந்து
நெல்லரிசிச் சோற்றினை உணவாக உண்டுள்ளனர். இது உணவுக்குச்
சுவையைக் கொடுக்கிறது புளி, மோர் கலந்து ஆக்கியதால் உடலுக்குக்
குளிர்ச்சியையும் வலிமையையும் கொடுத்து உடல்நலத்தைக் காக்கிறது.
நெல்லரிசிச் சோறு உண்டதைப் பின்வரும் மலைபடுகடாம் பாடல்
அடிகள் உணர்த்தும்.

“வெண்புடைக் கொண்ட துய்த்தலைப் பழனின்

இன்புளிக் கலந்து மா மோர் ஆக,

கழைவளர் நெல்லின் அரி, உலை, ஊழ்த்து,

வழை அமல் சாரல் கமழத் துழைஇ”⁹

பக்குவம் செய்து சமைக்கப்பட்ட பாலும் பாற்சோறும் உடலுக்கு வலுவைத் தந்தன. சோறு மென்மையாக ஆவதால் பற்களுக்கு எவ்விதத் தீங்கும் ஏற்படா வண்ணம் உடல்நலத்தைக் காக்கிறது.

பாற்சோற்றினை உண்பதன் மூலம் அது இரத்தத்தைச் சுத்தமாக்குகின்றது. மார்புக்கும் நுரையீரலுக்கும் வலிமையைக் கொடுக்கும்.

பாலுணவினைப் பற்றிப் பின்வரும் பாடலான,

“பாலும் மிதவையும் பண்ணாது பெறுகுவீர்,”¹⁰

என்ற மலைப்படுகடாம் பாடலடி விளக்கி நிற்கிறது.

கூழ், உடலுக்குக் குளிர்ச்சியையும் வலிமையையும் தரக்கூடியது. அதனை நன்கு காய்ச்சுவதன் மூலம் நோய்க் கிருமிகள் அழிக்கப்படுகின்றன. கூழ் உண்ட செய்தியைக் கீழ்க்காணும் மலைப்படுகடாம் பாடலடிகள் உணர்த்தும்.

“வேய்கொள் அரிசி, மிதவை சொரிந்த

சுவல்வினை நெல்லின், அவரை அம்புளிங்கூழ்”¹¹

பின்வரும் குறுந்தொகையின் பாடலடிகள் மூலம் அறிய முடிகின்றது.

உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும் மோர் உண்டதைப் பின்வரும் குறுந்தொகையின் பாடலடிகள் மூலம் அறியமுடிகின்றது.

“முனிதயிர் பிசைந்த காந்தள் மெல்விரல்

கழுவுறு கலிங்கம், கழா அது, உடஇ

குவளை உண்கண் குய்ப்புகை கமழத்

தான் துழந்து அட்ட தீம்புளிப்பாகர்

‘இனிது’ எனக் கணவன் உண்டலின்

றுண்ணிதின் மகிழ்தன்று ஒண்ணுதல் முகனே”¹²

கொள்ளையும் பயறையும் பாலுடன் சேர்த்து உண்டிருக்கின்றனர்
என்பதை,

“கொள்ளொடு பயறு பால் விரைஇ”¹³

என்னும் அடி தெரிவிக்கின்றது.

“வரிஅணி பணைத்தோள் வார் செவித் தன்னையர்

பண்ணை வெண்பழத்து அரிசி ஏய்ப்ப

சுழல்மரம் சொலித்த சுளகு அலை வெண்காழ்

உரல்முகம் காட்டிய சுரைநிறை கொள்ளை

ஆங்கண் இருஞ்சனை நீரொடு முகவா,

களிபடு குழிசிக் கல் அடுப்பு ஏற்றி

இணர்ததை படுக்கை ஈண்டிய தாதின்

குடவர் புழுக்கிய பொங்கு அவிழ்ப் புன்கம்

மதர்வை நல்ஆன் பாலொடு பகுக்கும்

உணவுப் பொருட்களுள் உளுந்திற்கென்று சில தனித்தன்மைகள் உண்டு.

“உளுந்தின் பயனால் சுத்த இரத்த முண்டாகும்; தேகந்தழைத்து

தாது விளையும்; இடுப்புக்கு வலுவைக் கொடுத்து உடல் உறுதியைக்
காக்கிறது.”¹⁵

உளுத்தம் பருப்பு உடலுக்குத் தேவையான நலத்தைக் கொடுத்து இடுப்பை உறுதியாக வைக்க உதவுகிறது. உளுந்து சேர்ந்த பொங்கல் நன்கு வெந்து இருப்பதால் அவ்வுணவும் உடல் நலத்தைக் காத்துள்ளது என்பதைப் பின்வரும் அகநானூற்றுப் பாடலடிகள் உணர்த்தும்.

“உளுந்து தலைப்பெய்த கொழுங்களி மிதவை
பெருஞ்சோற்று அமலை நிற்ப”¹⁶

பால் உடலுக்குத் தேவையான சுண்ணாம்புச்சத்தையும் குளிர்ச்சியையும் தரும் என்ற கருத்தும் இங்கு வைக்கப்படுகிறது.

“பாலில் சக்தி வாய்ந்த புரதம், அமினோ அமிலங்கள், சுதை முதலியவை இருக்கின்றன. இதனோடு தினையரிசியைச் சேர்த்து உண்பதால் ஜன்னி சலவை முதலிய ரசத்தைப் பற்றிய ரோகங்களை நன்றாய்க் கண்டித்து வலிவை உண்டாக்கும்; ஜீரணமாகும்; சுரத்துக்குதவும்; இடுப்பு நோயை மாற்றும் வீக்கத்துக்கு உபயோகமாகி உடல்நலனைக் காக்கின்றது”¹⁷ என்பது நோக்கத்தக்கது.

பாலை உலை நீராக ஊற்றி, நன்கு நீரைக் கொதிக்க வைத்த பின்பு தினையைச் சமைத்து வாழை இலையில் உண்டுள்ளனர். மேலும் வாழை இலையில் உண்பது உடலுக்கு நலத்தைத் தருகிறது. குடான உணவினை இலையில் வைத்து உண்ணும் போது முகமும் பொலிவு பெறும் என்பதும், அதில் தினமும் உண்பவர் நீண்ட ஆயுளைப் பெறுவர் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

திணை உணவினைப் பின்வரும் புறநானூற்றுப் பாடலடிகள் உணர்த்தும்.

“வான் கேழ்இரும்புடை கழா அது ஏற்றி,
சாந்த விறகின் உதவித்த புன்கம்
கூதளம் கவினிய குளவி முன்றில்
செழுங் கோள் வாழை அகல் இலைப் பகுக்கும்”¹⁸

வரகினைக் குற்றி எடுப்பதால் அதில் உள்ள உமி நீக்கப்பட்டுத் தூய்மையடைந்து உடல்நலத்தைக் கொடுக்கிறது. மேலும் வடித்த சோற்றினையும் புளித்த கூழையும் உண்டுள்ளனர். வரகு உணவு உண்டதைப் பின்வரும் பாடலடிகள் உணர்த்தும்.

“கவைக் கதிர் வரகின் அவைப்புறு வாக்கல்
தாது எரு மறுகின் போதொடு பொதுளிய
வேளை வெண்பூ வெண் தயிர்க் கொளீஇ
ஆய்மகள் அட்ட அம்புளி மிதவை”¹⁹

இறைச்சி உணவு

உடல் வலிமையைப் பெருக்கவும், உடலிலுள்ள வெப்பத்தைக் குறைத்து உடல் நலத்தைக் காக்கவும் இறைச்சி உணவைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

செம்மறியாட்டின் இறைச்சியை வேகவைத்தும் சுட்டும் உண்டுள்ளனர். இதனால் அவற்றில் உள்ள கடினத் தன்மை நீங்கி, நோய்க் கிருமிகளும் அழிந்து உடலுக்கு நலத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

கோழி இறைச்சி உணவு உண்டதைப் பற்றிப் பொருநராற்றுப் படைப் பாடல் அடிகள் விளக்குகின்றன.

“துரா அய் துற்றிய துருவைஅம் புழுக்கின்
பராஅரை வேவை ‘பருகு’ எனத் தண்டி
காழின் சுட்ட கோழ் ஊன் கொழுங்குறை”²⁰

உழவரின் விருந்தோம்பலைப் பற்றிக் கூறும்பொழுது, கோழியைச்
சமைத்து உண்டுள்ளனர் என்னும் செய்தியை அறிய முடிகிறது.

“வினைஞர் தந்த வெண்ணெல் வல்சி
மனைவாழ் அளகின் வாட்டொடும் பெறுகுவீர்”²¹

பன்றியினை வாட்டி, சீவி உண்டுள்ளனர். தங்கள் நலத்தைக்
கருதியே அவர்கள் இவ்வாறு செய்துள்ளனர். இந்த இறைச்சி
உண்டதனைப் பின்வரும் பாடலடி உணர்த்தும்.

“நளிபுகை கமழாது, இறாயினிர் மிசைந்து”²²

இறைச்சியைத் தாளிதம் செய்து உண்பதால் அவற்றில் உள்ள
நச்சுக் கிருமிகள் அழிந்து உணவுக்குச் சுவையையும் உடலுக்கு
நலத்தையும் கொடுக்கிறது.

தாளிதம் செய்த இறைச்சியைக் குறித்து

“ஊனத்து அழித்துவால் நிணக் கொழுங்குறை
குய் இடுதோறும் ஆனாது ஆர்ப்ப.”²³

என்ற பதிற்றுப்பத்தின் பாடலடிகள் மூலம் அறிய முடிகிறது.

நன்கு புழுக்கிய இறைச்சி என்பதிலிருந்து இறைச்சியை நன்கு
வேகவைத்து உண்டுள்ளனர் என்பது புலனாகிறது.

இவ்வகை இறைச்சி உண்டதனைப் பின்வரும் அகநானூற்றுப் பாடலடி உணர்த்தும்.

“நோன் சிலை மழவர் ஊன்புழுக்கு அயரும்”²⁴

“முயலிறைச்சி உடலுக்குக் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் சுத்த உணவாம். இதை உண்பதால் தேகந்தழைக்கும்; சூடுதணியும்; மார்புக்கு வலுவைக் கொடுக்கும். இருமல் நீக்கி மூல உதிரத்தை மாற்றும். உடலுக்கு நலனைக் கொடுக்கும்.”²⁵ என்பது நோக்கத்தக்கது.

முயலின் சூட்டிறைச்சியும், ஆட்டுக்கிடாயின் இறைச்சியைத் தீயில் சுட்டும், பன்றி இறைச்சியை நெய்யில் பொரித்தும் உண்டுள்ளனர்.

இவ்வகை இறைச்சி உணவுகளை உண்டதனைப் பின்வரும் புறநானூற்றடிகள் உணர்த்தும்.

“குறுமுயற் கொழுஞ் சூடு கிழித்த ஓக்கலொடு”²⁶

“மைவிடை இரும் போத்துச் செந்தீச் சேர்த்தி”²⁷

“குறுந்தாள் ஏற்றைக் கொழுங்கண் அவ்விளர்

நறநெல் உருக்கி, நாட்சோறு ஈயா”²⁸

ஆக தாவர உணவு, இறைச்சியுடன் உணவு உண்டதை இலக்கியங்கள் வழி அறியமுடிகிறது.

இருவகையும் சேர்ந்த உணவு

இறைச்சியை மட்டும் சமைத்து உண்ணாமல் அதனோடு வெண்சோற்றினையும் கலந்து சமைத்து உண்டுள்ளனர். அவ்வாறு இரண்டினையும் கலந்து பக்குவப்படுத்தி உண்பது உடலுக்கு வலிமையும்

நலத்தையும் உண்டாக்குகின்றது. பிற்காலத்தில் முகம்மதியர் வருகையால் இது பிரியாணி என்னும் வடிவம் பெற்றதாகக் கருதலாம்.

ஆட்டின் இறைச்சியை உண்பதால் உடலில் வலிவுண்டாகும். தேகந்தழைத்து அழகுண்டாகும். தாதுவிருத்தி அதிகரித்து, உடலுக்குத் தேவையான சத்து அதிகரிக்கும்”²⁹

ஆட்டின் இறைச்சியையும் வெண்சோற்றினையும் கலந்து உண்டதைப் பின்வரும் பதற்றுப் பத்து பாடலடி வாயிலாக அறியலாம்.

“மை ஊன் பெய்த வெண்ணெல் வெண்சோறு”³⁰

ஊனை அரிசியோடு கலந்து நெய் ஊற்றி நன்கு கிளறிப் பக்குவப்படுத்தி உண்டுள்ளனர். ஊன் உடலுக்கு வலிமை சேர்த்தாலும், அதனோடு சேர்க்கப்படும் நெல் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்தை அளித்து உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்கின்றது. இந்த அரிசி உணவினைப் பற்றி பின்வரும் புறநானூற்றுப் பாடல் அடிகள் உணர்த்தும்,

“கொய்குரல் அரிசியொடு நெய்பெய்து அட்டு

துடுப்பொடு சிவணிய களிக்கொள் வெண்சோறு”³¹

“பெருஞ்செய் நெல்லின் கொக்கு உதிர் நிமிரல்

பசுங்கண் கருனைச் சூட்டொடு மாந்தி”³²

மானிறைச்சியைக் கறியாகவும், நெல்லரிசிச் சோற்றையும் நெய்யுடன் சேர்த்து சூட்டோடு உண்டுள்ளனர். பொரித்த கறியும் சீரணத்தை எளிதாக்கி உடல்நலத்தைக் காக்கும். மானிறைச்சி உண்டதனைப் பின்வரும் பாடலடி உணர்த்தும்.

“மன்டைய கண்ட மான்வறைக் கருனை

கொக்கு உகிர் நிமிரல் ஒக்கல் ஆர”³³

“மானிறைச்சியை உண்பதால் இரசத்தைப் பற்றிய ரோகங்களை மாற்றி, பவுத்திரம், சொறி, சிரங்கு, தினவு ஆகயவற்றை நீக்கி உடலுக்கு நலத்தைச் சேர்க்கும்.”³⁴ இறைச்சி உணவு மட்டுமின்றி காய்கறிகளையும் உணவில்சேர்த்து வந்துள்ளனர் போலும்.

“உணவில் பாகற்காயைச் சேர்த்து உண்டதன் பயனாக அது தீனிப்பையிலுள்ள பூச்சிகளைக் கொன்று உடல்நலத்தைக் காக்கும்.”³⁵

அரிசியைக்குற்றி ஆக்கிய சோற்றில் மாம்பழத்தில் செய்த புளிக்குழம்பும், சுறாமீனின் இறைச்சியும், வள்ளைக் கீரையும், பாகற்காயின் தோலை நீக்கி மேலும் பலவற்றுடன் கலந்து உண்டாக்கிய சோற்றுத்திரள்களை உண்டும் நலமடைந்துள்ளனர்.

இவை அனைத்துமே ஊட்டச் சத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய கனிவகைகள். ஆதலால் உடலுக்கு நலத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இவ்வுணவு உண்டதைப் பின்வரும் புறநானூற்றுப் பாடலடிகள் உணர்த்தும்,

“தொடிமாண் உலக்கைப் பருஉக் குற்று அரிசி
 காடி வெள்உலைக் கொளீஇ நீழல்
 ஒங்குசினை மாவின் தீம்கனி நறும்புளி
 மோட்டுஇரு வராஅல் கோட்டு மீன் கொழுங்குறை
 செறுவின் வள்ளை சிறுகொடிப் பாகல்
 பாதிரி ஊழ்முகை அவிழ்விடுத்து அன்ன
 மெய்களைந்து இன்னொடு விரைஇ....
 மூழ்ப்பப் பெய்த முழு அவிழ்ப் புழுக்கல்”²⁶

சோற்றோடு கலந்த கருவாட்டினைத் தேக்கிலையில் வைத்து
 உண்பது ஒரு சுகாதார மேம்பாட்டினை உணரத்துவதாக இருந்தாலும்,
 இலையில் வைத்து உண்பதே உடலநலத்தை ஊக்குவிப்பதாகும்.
 தேக்கிலையில் வைத்து உண்ட செய்தியை,

“வாராது அட்ட, வாடுஊன், புழுக்கல்

.....

..... தேக்கிலைக் குவைஇ”³⁷

என்ற பெரும்பாணாற்றுப்படை அடிகளின் மூலம் உணர முடிகிறது.

இறைச்சியுடன், பொறுக்கரிசியால் ஆக்கின சோற்றினையும்,
 மூடிவைத்த அடிசிலினையும் உண்டுள்ளனர். மூடிவைத்த அடிகில்
 என்பதில் சுகாதாரத்தை மையமாகக் கொண்ட நலச்சிந்தனை
 புலப்படுகின்றது.

இறைச்சியுடன் பொறுக்கரிசி உணவு உண்டதைப் பின்வரும்
 பெரும்பாணாற்றுப்படை பாடல் அடிகள் உணர்த்தும்.

“வல்லோன் அட்ட பல் ஊன் கொழுங்குறை,
அரிசெத்து உணங்கிய பெருஞ்செந் நெல்லின்
தெரிகொள் அரிசித் திரள் நெடும். புழுக்கல்,
அருங்கடித் தீம்கவை அமுதொடு பிறவும்,

”38

தினையரிசிச் சோற்றை நெய்யிற் பொரித்த இறைச்சியோடு
உண்டுள்ளனர். பொரித்த இறைச்சியே உடல்நலத்தைக் கொடுக்கும்
ஊக்க உணவாக அமைகின்றது என்பதைப் பின்வரும்
மலைபடுகடாமின் பாடல் அடிகள் மூலம் உணரலாம்.

“பருஉக்குறை பொழிந்த நெய்க்கண் வேவையொடு
குருஉக்கண் இறடிப்பொம்மல் பெறுகுவீர்”39

இவ்வாறு உணவினைப் பல வகையாகப் பிரித்து உண்டாலும்
அவை அனைத்துமே உடலுக்கு நலத்தைக் கொடுக்கக்
கூடியனவாகவே அமைந்துள்ளன. என்பதை இக்கருத்துக்களின்
வாயிலாக அறியமுடிகிறது.

உடை

“ஆடை, பண்பாட்டைப் பிரதிபலிக்கிறது. ஒருவகைப்
பண்பாட்டுப் பிரிவைச் சேர்ந்த மக்களின் ஆடை வகைகள்
அப்பண்பாட்டின் தன்மையைக் காட்டுவதாக அமையும். அயலார்
ஆடையுடன் தமிழர் ஆடையை ஒப்பிடுங்கால், தமிழர் ஆடையின்
சிறப்பினையும், நலத்தையும் உணர முடியும்.

இன்று பல்வேறு தொடர்புகள் பல்வேறு புதுமைகளைப் புகுத்தியிருப்பினும் தேசிய உடையாகவும் தமிழர் உடையாகவும் திகழ்வது வேட்டியும் புடவையுமே. ஆயின் பொதுநிலையில் பண்டைய நிலையினின்றும் காலவண்ணம் (Fashion) காரணமாகக் குறைத்தும் நிறைத்தும் உடலோடு ஒட்டியும் தளர்த்தியும் பல்வேறுபட்ட இயல்புகளில் உடையினை உடுத்துவதை இன்று நாம் காண்கிறோம்.”⁴⁰ என்பது சுட்டத்தக்கது.

தூய்மையான ஆடை அணிதல்

தமிழரின் சுகாதார உணர்வின் எதிரொலிகளை அவர்தம் ஆடையினைத் தூய்மை செய்யும் நிலையிலும் காணலாம். தூய்மையான ஆடை உடலுக்கு நலத்தைச் சேர்க்கும். மேலும் வெளுத்து மடித்துவரும் ஆடைகளுக்கு நற்புகை ஊட்டுதலும் உண்டு. இதனைக் கீழ்க்காணும் மதுரைக் காஞ்சி பாடலடி மூலம் அறியலாம்.

“மென்நூற் கலிங்கம் கமழ்புகை மடுப்ப”⁴¹

மென்மையான உடை

மகளிர் இரவில் மென்மையான உடை அணிந்துள்ளனர். மென்மையான உடை உடலில் அதிக வியர்வையை ஏற்படுத்தாது காற்றோட்டமாய் உடல்நலத்தைக் காக்கிறது.

மென்மையான உடை அணிந்ததை

“பட்டு நீக்கித் துகிலுடுத்தும்”⁴²

என்ற பட்டினப்பாலை பாடலடி மூலம் அறிய முடிகிறது.

நூல் உடை

அக்கால மக்கள் பருத்தி உடையையும் உடுத்தியிருக்கின்றனர். நாம் வாழும் பகுதி மிகுந்த வெப்பமுடையதாதலால் அதிலிருந்து தம்மைக் காத்துக்கொள்ள பருத்தி ஆடையே சிறந்ததாக இருந்துள்ளது.

தூய்மையான ஆடையே உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்கும். அத்தகைய ஆடையினையே போருக்குச் செல்லும் வீரரும், மற்றுமுள்ள மகளிரும் உடுத்தியுள்ளனர் என்பதைப் பின்வரும் புறநானூறு, கலித்தொகைப் பாடல் வரிகளால் அறிய முடிகின்றது.

“தூவெள் அறுவை”⁴³

“..... தூவினை

நண்ணூல் அகம் பொருந்தினள்”⁴⁴

போர்வை

அக்காலத்தில் குளிரிலிருந்து தங்கள் உடல்நலத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள மக்கள் போர்வையைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். போர்வை பயன்படுத்திய செய்தியை,

“உடாஅ, போரா ஆகுதல் அறிந்தும்

படாஅம் மஞ்ஞைக்கு ஈத்த எம்கோ,”⁴⁵

என்ற புறநானூற்றுப் பாடலடி மூலம் மயிலுக்குப் போர்வை அணித்த பேகன் செயல்கொண்டு அறிய முடிகிறது.

குப்பாயம்

குப்பாயம் என்பது சட்டையைக் குறிக்கும் சொல்லாகும்.

“குப்பாய மிலேச்சன்”⁴⁶

“நுதிமயிர்த் துகிற் குப்பாயம் புகுகெனத் தூக்கினானே”⁴⁷

என்று திருத்தக்கத் தேவர் குறிப்பிடுகின்றார். இதற்கு உரை எழுதிய உ.வே.சா. அவர்கள், “எலியினது கூர்மையையுடை மயிராற் செய்த ஆடையால் ஆகிய சட்டை” என விளக்கம் தருகிறார். எலிமயிராற் செய்த ஆடை மிகுந்த வெப்பம் உடையது; குளிர் நீக்குவது; அதனுள் காற்றுப்புகாது; இருப்பினும் இச்சட்டை மிகவும் மென்மையுடையது. உடல் நலத்தைக் காக்கும் பொருட்டுப் பனிக்காலத்தில் இதனை அணிந்துள்ளனர்.

இவ்வாறு ஆடை அணிவதிலும் பண்டைத் தமிழ் மக்கள் மிகவும் நேர்த்தியாக, தங்கள் உடலநலத்திற்கு ஏற்றதாகவும், உடலைப் பாதுகாப்பதற்காகவும் அணிந்துள்ளனர் என்ற செய்தியை இவற்றின் வாயிலாக அறிய முடிகின்றது.

உறைவீடம்

நேருற அமைந்த அகன்ற சாலைகள் ஒன்றுக்கொன்று இணையாக அமைந்து நகரி அமைப்பினைச் செவ்வக வடிவிற்குள்ளடக்கின. அச்சாலைகளினின்றும் நேர்க்கோணங்களில் பிரிந்து சாலைக்கிடைப்பட்ட கட்டடப் பரப்பினை ஊடறுத்துச் செல்லும் தெருக்களும் இணையுறவே காணப்பட்டன. இத்தெருக்களினின்றும் கிளைத்துச் செல்லும் நெருக்கமான சந்துகளும், வீட்டிற்கான

பாதைகளும், மிகத்தோர்ந்த திட்டப் பணியாகத்தான் அமைந்துள்ளது. செங்கற் கட்டுமானமாகத் திகழும் இவ்வீடுகளை நுண்ணிதின் ஆய்ந்தால் புலப்படும் உண்மைகள் பல.

“இவ்வீடுகளின் தெருப்புறச் சுவர்களில் சாளரங்கள் இன்மைச் சூழல் சிந்திக்கத்தக்கது. ஒவ்வொரு வீடும் தம் பரப்பின் நடுவே முற்றம் ஒன்றனைக் கொண்டு இருப்பதும் அம்முற்றத்தை ஒட்டி உள்ளே படுக்கை அறையும் கூடமும் அமைக்கப்பட்டுள்ள நுட்பமும் நம் சிந்தனையை எங்கோ கொண்டு செல்வது உண்மை. ஒப்பனைக் கூறுகள் அதிகமின்றி வாழ்வியல் வசதிக் கூறுகளையே இக்கட்டிடங்கள் தம்மகத்தில் கொண்டுள்ளமை, இங்கு வாழ்ந்த மக்களின் அடிப்படை உணர்வின் உணரத்தக்க சான்றாயுள்ளது.”⁴⁸

நெடுநிலை மாடம்

“வெளிச்சம் இல்லாத வீட்டிற்குள்
வைத்தியன் புகுவான்”

என்பது பழமொழி. இந்தப் பழமொழியை உணர்ந்த மக்கள் வீடுகளில் நல்ல வெளிச்சம் புகும்படி அமைத்துத் தம் நலத்தைக் காத்துக் கொண்டனர்.

இல்லங்கள் முற்றம், திண்ணை, பல கட்டுகள், சிறிய பெரிய வாசல்கள், இடைக்கழி, மாடங்கள் முதலிய அங்கங்களைக் கொண்டிருந்தன. இதனைப் பின்வரும் பட்டினப்பாலை அடிகள் குறிப்பிடும்.

“ஏழகத்தகரோடு உகரும்முன்றில்
குறுந்தொடை நெடும்படிக்கால்
கொடுந்திண்ணை பல்தகைப்பின்
புழைவாயில் போகுஇடைகழி
மழைதோயும் உயர் மாடத்து”⁴⁹

இல்லங்கள் அகன்றதாக இருந்தாலே அவை நன்கு
காற்றோட்டமாகவும், உள்காற்றை வெளியேற்றியும், வெளிக்காற்றை
உட்செலுத்தியும் உடல்நலனைக் காக்கும்.

இதனை,

“சில்காற்று இசைக்கும் பல்புழை நல்கில்”⁵⁰

என்ற மதுரைக் காஞ்சி பாடலடி வாயிலாக அறிய முடிகிறது.

சாளரங்களின் வழியாக வெளிச்சமும் காற்றும் உள்ளே வருவதால்
உடலுக்குத் தேவையான சக்தியும் நலனும் கிடைக்கின்றன. தூய
காற்றைச் சுவாசிப்பதன் மூலம் சுவாச மண்டலமும் சீரடைந்து
உடல்நலத்தைக் காக்கிறது என்பதை நெடுநல்வாடை குறிப்பிடுகிறது.

கூரை வீடு

கூரை வீடுகளும் மனிதனை மழை, வெயில், பனி இவற்றிலிருந்து
காக்கிறது. அத்தகைய வீடுகள் தென்னை ஈந்தின் மட்டை, குரம்பை,
தருப்பை முதலானவற்றால் வேயப்பட்டுள்ளன என்பதைப் பின்வரும்
பெரும்பாணாற்றுப்படை, மலைபடுகடாம், புறநானூறு, பாடலடிகள்
உணர்த்துகின்றன.

“வண்தோட்டுத் தெங்கின் வாடுமடல் வேய்ந்த

மஞ்சல் முன்றில் மணம்நாறு படப்பை

தண்டலை உழவர் தனிமனை”⁵⁸

“ஈத்திலை வேய்ந்த எய்ப்புறக் குரம்பை”⁵⁹

“சாபஞ் சார்த்திய கணைதுஞ்சு வியல்நகர்

ஊகம் வேய்ந்த உயர்நிலை வரைப்பின்”⁶⁰

“புல்வேய்க் குரம்பை”⁶¹

“புல்வேய்க் குரம்பை”⁶²

“வேழம் நிரைத்து வெண்கோடு விரைஇத்

தாழைமுடித்துத் தருப்பை வேய்ந்த

குறியிறைக் குரம்பை”⁶³

“இத்தகு கூரைகள் அறிவியலடிப்படையில் ஆயத்தக்கனவாக இன்றுள்ளன. ஆனால் பயனறிந்து துய்த்த தமிழினமோ தம் பழம்திறத்தை மறந்து போனமை வருந்துதற்குரியது. ஈந்து, தென்னை, பனைமட்டைகளைக் கொண்டு கூரை வேயப் பெற்றமையாலும் விழல், தருப்பை, சணப்பை, நாணல் ஆகிய புற்களைக் கொண்டு வேயப் பெற்றமையாலும் அங்கு வாழும் மக்கள் பெற்ற நன்மைகள் பலவாகும். மூங்கிற் பரப்பின் மேல் இப்புற்கள் குறிப்பாகத் தர்ப்பைப் பரத்தப் பெற்றால் அறிவியலடிப்படையிலான நன்மை விளையும்.

வீடு என்பது இயற்கை சக்திகளான சூரியன், மழை, காற்று முதலியவற்றினின்றும் மனிதனைக் காப்பது மட்டுமல்ல. கோள்களின் ஒளித்தாக்கத்தினின்றும் காத்தற்குரிய வன்மையுடன் படைக்கப் பெற்றுள்ளன என்பதும் அறியத்தக்கது.

தர்ப்பைப் புல் கோள்களின் ஒளித்தாக்கத்தைத் தடுக்க வல்லது என்பது ஆயத்தக்கது. இவ்வாறு சிறு குடிகளாயினும் அவற்றுள் இடம்பெற்ற மணசுவர்கள் வெப்பப் பரவலைத் (Radiation) தடுத்து வீட்டை இயல்பான தட்பத்துடன் காத்துள்ளமை இன்றைய கட்டிடக்கலை வல்லுநர் ஆய்ந்து வரும் ஆற்றல் சேமிப்பு (Energy Conservation) பற்றிய ஆய்வுகளுக்கு உரியவையாகும்.”⁶⁴

இவை மனிதனது உடல்நலத்தைக் காக்கும் பாதுகாப்புப் பெட்டகமாகவும் நிகழ்ந்துள்ளன.

அந்தணரது இல்லங்கள் சாணத்தால் மெழுகப்பட்டும், சிறிய பந்தரினைக் கொண்டதாகவும் உள்ளன.

சாணம் கிருமிகளை அழித்து மனிதனின் உடலுக்கு நலத்தைக் கொடுக்கிறது. பந்தரின் நிழலும் வெயிலில் இருந்து காக்கின்றது. இதனை,

“சாலேகம்”⁵¹

மேலும் வேனிற் காலங்களில் காற்றின் தேவை அதிகமாக இருப்பதால் “காற்றோடிப் புழை” என்பதையும் அமைத்துள்ளனர். இது வெப்பத்தின் தாக்குதலிலிருந்து உடலைக் காக்கிறது என்பதனைப் பின்வரும் நெடுநல்வாடை குறிப்பிடுகிறது.

“வானுற நிவந்த மேல்நிலை மருங்கின்,

வேனில் பள்ளித் தென்வளி தருஉம்

நேர்வாய்க் கட்டளை”⁵²

“மாலைத் தாமத்து மணிநிரைத்து வகுத்த

கோலச் சாளரக் குறுங்கண்”⁵³

“மான்கட் காலதர் மானிகை இடங்களும்”⁵⁴

என்ற சிலப்பதிகாரத் தொடர்களும் இதை விளக்குகின்றன.

மாடி வீடுகளின் மேல் தளத்தில் நிலாமுற்றங்களிலும் திறந்தவெளி மாடங்களிலும் இருந்து கொண்டு மக்கள் தூய்மையான காற்றின் பயனைத் துய்த்துள்ளனர். தூய காற்றும் உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்கிறது. நிலா முற்றங்களும், மாடங்களும் இருந்ததைப் பற்றிப் பின்வரும் பாடலடிகள் உணர்த்தும்.

“நிரைநிலை மாடத் தரமியந்தோறும்”⁵⁵

“நிலவுப்பயன் கொள்ளும் நெடுவெண் முற்றத்து”⁵⁶

“நிலவுப்பயன் கொள்ளும் நெடுநிலாமுற்றம்”⁵⁷

“செழுங்கன்று யாத்த சிறுதாட் பந்தர்

பைஞ்சேறு மெழுகிய படிவ நல்நகர்”⁶⁵

என்ற பெரும்பாணாற்றுப்படை அடிகளால் அறியலாம்.

இவ்வாறு எவ்வகையான இல்லங்களாக இருந்தாலும் அவை காற்று, மழை, குளிர், சூரிய ஒளி இவற்றிலிருந்து மனிதனைக் காப்பதாக இருந்தன. மேலும் வெயிற்காலங்களில் இக்காற்று தங்கள் உடல்நலத்தைக் காப்பது போன்று சாளரங்கள் வைத்து வீடுகள் கட்டியுள்ளனர். இவை அனைத்துமே உடல்நலத்தை மையப்படுத்தியே அமைந்துள்ளன என்பதனை இக்கருத்துக்களின் வாயிலாக அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

விளையாட்டு வரைவிலக்கணம்

“உடலுக்கு நலம்தரும் விளையாட்டுப் பயிற்சியையும் உடற்பயிற்சியாகக் கொள்வர். விளையாட்டை மனமகிழ்ச்சியூட்டும் செயல் என்பர். அவ்விளையாட்டு பொழுதுபோக்காக மட்டுமின்றி உடல்நலம், மனநலம் பேணுவதாகவும் உள்ளது. விளையாட்டில் உடல் செயல்களன்றி உள்ளச் செயல்களும் இடம் பெறுகின்றன”⁶⁶ என்று சு.சக்திவேல் கூறுகின்றார்.

இரா.பாலசுப்பிரமணியம் விளையாட்டைப் பற்றிக் கூறும் பொழுது, “மனமகிழ்ச்சிக்காகச் செய்யப்படும் செயல்கள் ஒழுங்குமுறை ஆட்டமாகவும் அதுவே உடல்தி றன், உடற்பயிற்சி ஆட்டமாகவும் வளர்ச்சிப்படி நிலைகளில் மாறுகிறது”⁶⁷ என்கிறார்.

மேற்கண்ட கருத்துக்களின் அடிப்படையில் நோக்கினால், பொழுதுபோக்கு நிலைக்காக ஆரம்பிக்கப்பட்டு மனமகிழ்ச்சியூட்டும் நிலைக்கு மாறிய செயல் வடிவங்களே *விளையாட்டு* என்று கூறலாம்.

விளையாட்டின் வகைகள்

1. சிறுவர் விளையாட்டுக்கள்
2. மகளிர் விளையாட்டுக்கள்
3. மகளிர் தொழிற்சார்ந்த விளையாட்டுக்கள்
4. ஆடவர் விளையாட்டுக்கள்
5. ஆடவர்தம் பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்
6. ஆடவர் தொழிற்சார்ந்த விளையாட்டுக்கள்
7. ஆடவர் மகளிர் இணைந்து ஆடும் விளையாட்டுக்கள்

என விளையாட்டின் வகைகளை ஏழுவகையாகப் பகுத்து அதன் விளக்கத்தை விரிவாகப் பின்வருமாறு காணலாம்.

சிறுவர் விளையாட்டுக்கள்

சிறுவர்களும் உடல்நலம் சார்ந்த பயிற்சி விளையாட்டுக்களையே விளையாடியுள்ளனர். தென்னங்காய்களை வைத்து விளையாடுதல், போரின் மீது ஏறுதல் அங்கிருந்து பனம்பழத்தைத் தொட முயலுதல் போன்றவை சிறந்த உடற்பயிற்சியாக அமைந்தன. இவற்றின் மூலம் இரத்த ஓட்டம் சீராவதுடன் உடல்நலமும் வளமையடைகிறது. போரின் மீது ஏறிய செய்தியைப் பின்வரும் புறநானூற்றுப் பாடல் தெளிவுறுத்தும்,

“புன்தலைச் சிறாஅர்

தெங்கு படுபயன் பழம் முனையின், தந்தையர்

குறைக்கண் நெடும் போர்ஏறி, விசைத்து எழுந்து

செருங்கோட் பெண்ணைப் பழம் தொட முயலும்”⁸²

மகளிர் விளையாட்டுக்கள்

கடலில் நீராடுதல் மகளிர் விளையாட்டுக்களில் ஒன்றாகத் திகழ்ந்தது. அலைகளை எதிர்த்து உள்ளே சென்று நீராடுதலும் பயிற்சி மிகுந்த திறமைதான். இது அவர்களின் உடல் நலத்திற்குச் சிறந்தது. கடல் நீர் உப்புத்தன்மையாக உள்ளதால் அந் நீரில் குளித்த பின் உடலின் மாசு நீங்க பின்னர்க் குளத்திலும் நீராடி உள்ளனர். இதனைப் பின்வரும் பாடல்களால் நன்கு அறியலாம்.

“தொடலை அல்குல் தொடித்தோள் மகளிர்

கடல் ஆடிக் கயம் பாய்ந்து”⁸³

“துணிநீர்ப் பெளவம் துணையோடு ஆடி”⁸⁴

“ஓங்கற் புணரிபாய்ந்து ஆடுமகளிர்”⁸⁵

மகளிர் அருவியிலும், சுனையிலும், ஆற்றுநீரிலும், ஆழமான குளத்து நீரிலும், நீரின் ஆழமான பகுதிவரை சென்று வந்துள்ளனர். அவர்கள் முச்சை அடக்கும் பயிற்சியல் சிறந்தவர்களாக இருந்திருக்க முடியும் என்பதற்கு இதுவே சான்றாக அமைகிறது. இதன் மூலம் அவர்களின் உடல்நலமும் சிறந்திருக்க முடியும். மகளிர் நீராடிய செய்தியைப் பின்வரும் பாடலடிகள் உணர்த்துகின்றன.

“தாழ்நீர் இமிழ்கனை நாப்பண் குளித்த”⁸⁶

“புனல்பாய் மகளிர் ஆட”⁸⁷

அண்ணல் நெடுங்கோட்டு இழிதருதெள்நீர்,
அவிர்துகில் புரையும், அவ்வெள் அருவி
தவிர்வுஇல் வேட்கையேம் தண்டாது ஆடி,
பளிங்கு சொரிவு அன்ன பாய்கனை குடைவுழி”⁸⁸
“முழங்கு இசை நன்பணை அறைவனர்நுவல,
கயம் குடைந்தன்ன இயம் தொட்டு,”⁸⁶

“கணவர் உவப்ப, புதல்வர்ப் பயந்து

பணைத்து ஏந்து இளமுலை அமுதம் ஊற
புலவுப் புனிறு தீர்த்து பொலிந்த சுற்றமொடு
வளமனை மகளிர்குளிநீர் அயர”⁹⁰

குழந்தை பெற்ற மகளிரும் குளத்து நீரில் நீராடி உள்ளனர் என்ற செய்தியை மேற்கண்ட பாடலின் வழி அறியமுடிகிறது.

மருதநிலத்து மகளிர் வண்டல் மணலை இழைத்து விளையாடியுள்ளனர். தங்கள் பிள்ளைகளோடும் சேர்ந்து விளையாடியுள்ளனர். இதனால் தாய், சேய் இருவருக்குமே உடற்பயிற்சி சிறந்ததாக அமைந்து உடல்நலத்தை ஊக்குவித்துள்ளது. வண்டல் மணலை இழைத்து விளையாடிய செய்தியைப் பின்வரும் பாடலடிகள் உணர்த்தும்.

“..... ஈன்ற
கிளர்பூண் புதல்வரொடு கிலுகிலி ஆடும்”⁹¹

“இளையோர் வண்டல் அயரவும்”⁹²

நீர் விளையாட்டினைப் போன்று மகளிர் பந்தாடலிலும், கழற்சிக் காய்களை வைத்து விளையாடுவதிலும் சிறந்துள்ளனர். இரண்டுமே கைகளுக்குரிய உடற்பயிற்சியாக அமைந்தன. உடற்பயிற்சி எப்பொழுதும் உடல்நலத்தைக் காப்பதாகும். மகளிர் பந்தாடலை பின்வரும் புறநானூறு, பெரும்பாணாற்றுப்படை போன்ற சங்கப் பாடலடிகள் உணர்த்தும்.

“..... குறுந்தொடி மகளிர்
பொலம் செய்கழங்கின் தெற்றி ஆடும்”⁹³

“..... உயர்நிலை

வான்தோய் மாடத்து, வரிப்பந்து அசைஇ
கைபுனை குறுந்தொடி தத்த, பைபய
முத்தவார்மணல் பொற்கழங்கு ஆடும்
பட்டின மருங்கின் அசையின்”⁹⁴

மகளிர்தம் தொழிற்சார்ந்த விளையாட்டுக்கள்

மகளிர் தொழிற்சார்ந்த விளையாட்டுக்கள் என்பது அவர்களது வாழ்க்கையை ஓட்டியதாகவவே அமைந்தன. அவ்வகைத் தொழிற்சார்ந்த விளையாட்டுக்களும் உடலுக்கு நலத்தை ஏற்படுத்துவனவாக அமைந்தன என்பதைப் பின்வருமாறு அறிய முடிகிறது.

மகளிர் உரலில் புல்லரிசி, பச்சை அவல், வெண்ணெய், நெல், சுண்ணம் போன்றவற்றை இடித்துள்ளனர். இடிக்கும் போது கால்களைத் தரையில் ஊன்றி, கைகளை மேலே தூக்கியும், இறக்கியும் இடிப்பர். இதுவும் சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும். இப்பொழுது மகளிர் விடுகிற முச்சக்காற்று உள்ளிருந்து வெளிவந்தும், வெளியிலுள்ள காற்றை உள்ளிழுக்கவும் செய்கிறது. இது போன்ற பயிற்சி உடலுக்கு நலத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

பூப்பறித்தலும் விரலுக்குரிய உடற்பயிற்சி ஆகும். மகளிர் உரலில் அவல் போன்ற பொருட்களைப் இடித்த செய்தியைப் பின்வரும் பெரும்பாணாற்றுப்படை, பதிற்றுப்பத்து, புறநானூறு, குறுந்தொகை, கலித்தொகைப் பாடலடிகள் உணர்த்தும்.

“நீழல்முன்றில், நில உரல் பெய்து
குறுங்காழ் உலக்கை ஓச்சி”⁹⁵

“அவல் எறிஉலக்கை வாழைச் சேர்த்தி
வளைக் கை மகளிர் வள்ளை கொய்யும்”⁹⁶

“அடுமகள் முகந்த அளவா வெண்ணெய்
தொடிமாண் உலக்கைப் பருஉக் குற்று உரிசி”⁹⁷

“பாஅடி உரலபகுவாய் வள்ளை
ஏதில் மாக்கள் நுவறலும் நுவல்ப”⁹⁸

“வேங்கை தொலைத்த வெறிபொறி வாரணத்து
ஏந்து மருப்பின், இணவண்டு இமிர்பு ஊதும்
சாந்த மரத்தின், இயன்ற உலக்கையால்
ஐவன வெண்ணெல் அறை உரலுள் பெய்து”⁹⁹

கதிர் அறுத்தல், களத்தில் கொண்டு சேர்த்தல், பின்னர் நெல்லை
உதிர்த்தல் போன்றவையும் உடலுக்குச் சிறந்த பயிற்சியாகும். இதில்
உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் சேர்ந்தே வேலையைச் செய்து
உடல்நலத்தைக் காக்கின்றன. அறுவடைத் தொழில் செய்ததனைப்
பின்வரும் மலைபடுகடாம் பாடலடி உணர்த்தும்,

“அறாஅ யாணர் அகன்கண் செறுவின்
அருவி ஆம்பல் நெய்தலொடு அரிந்து,
செறுவினை மகளிர் மலிந்த வெக்கை
பருஉப் பகடு உதிர்த்த”¹⁰⁰

இவ்வாறு விளையாட்டு என்பது மக்களின் வாழ்க்கையோடு சேர்ந்த பயிற்சிக்களமாகவே அமைந்தது. விளையாட்டு ஆடவர்,மகளிர், பொழுதுபோக்கு, சிறுவர் விளையாட்டு, தொழில் சார்ந்த விளையாட்டு எனப் பலவகையாக இருந்தாலும் அனைத்தும் உடல் பயிற்சியையும் உடல்நலத்தையும் மையமிட்டதாகவே அமைந்தன என்பதை இவற்றின் மூலம் அறிய முடிகிறது.

ஆடவர் விளையாட்டுக்கள்

ஆடவர்கள் பலவிதமான விளையாட்டுக்களை மேற்கொண்டுள்ளனர். அதில் ஒன்று நீராடல்.

நீராடல் உள்ளத்திற்குப் புத்துணர்ச்சியைத் தருகிறது; உடலுறுப்புக்களைச் செயல்பட வைப்பதால் உடலுக்குப் பயிற்சியாகி உடல்நலத்தைக் காக்கிறது. மேலும் நீரின் மேல் தாவிச் செல்வதாலும், ஓரிடத்தில் ஏறி விரைந்து நீரோட்டத்துடன் செல்வதாலும் கைகளுக்கும் கால்களுக்கும் நலத்தைக் கொடுக்கும் பயிற்சியாக அமைகிறது.

நீரினை எதிர்த்துச் செல்வதற்கு ஆற்றல் தேவை. அத்தகைய பயிற்சியும் உடலுக்கு நலத்தைக் கொடுக்கிறது. நீராடலைப் பற்றிப் பின்வரும் பாடலடி விளக்குவதாய் அமைகின்றது.

“தண்டித் தண்டின் தாய்ச் செல்வாரும்
கண்டல் தண்தாது திரை நுரை தூவாரும்
வெய்ய திமிலின் விரை புனலோடு ஓய்வாரும்
மெய்யது உழவின் எதிர்புனல் மாறுஆடிப்
பைய விளையாடுவாரும்”⁶⁸

கால் கலக்கும் இடத்தில் நீராடியமையால் உடலில் ஏற்பட்ட உப்பின் மாசினை நீக்குவதற்காக நல்ல நீரில் நீராடியுள்ளனர். இது உடலுக்குச் சுகாதாரத்தினை ஏற்படுத்தும்.

அவர்கள் கடற்கரையில் ஓடியாடி நண்டுகளைப் பிடித்து பகற்பொழுது முழுவதும் விளையாடுவது உடல் முழுவதிற்கும் உடற்பயிற்சியாக அமைந்து உடலுக்கு நலத்தையும் புத்துணர்ச்சியையும் அளித்திருக்கின்றது. கடல் நீராட்டைப் பற்றி பட்டினப்பாலை விளக்குகின்றது.

“தீதுநீங்க, கடல் ஆடியும்
மாகபோக, புனல் படிந்தும்
அலவன் ஆட்டியும், உரவுத்திரை உழக்கியும்
பாவை சூழ்ந்தும் பல்பொறி மருண்டும்
அகலாக் காதலொடு; பகல் விளையாடி”⁶⁹

இப்பாடலடி மூலம் அறிய முடிகிறது.

அருவியில் நீராடுவதன் மூலம் புத்துணர்ச்சியும் உடலுக்குப் பயிற்சியும் நலமும் ஏற்படுகிறது. அருவியில் நீராடிய செய்தியைப் புறநானூற்றுப் பாடலடி உணர்த்தும்.

“கறங்குவெள் அருவி ஏற்றலின்”⁷⁰

ஆடவர்தம் பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்

ஆடவர் பொழுதுபோக்கிற்காகச் சில விளையாட்டுக்களை மேற்கொள்வர். அவ்விளையாட்டில் ஏற்படும் கருத்துவேற்றுமை காரணமாக ஒருவருக்கொருவர் தங்கள் வலிமையை வெளிப்படுத்தும்

பொருட்டுப் போர் புரிவர். இதில் வெளிப்படும் இவர்களின் ஆற்றல் சார்ந்த வெற்றி அவரவர் உடல்நலத்தைப் பொறுத்தே அமைகிறது. இதுவும் உடலின் திறத்தை வெளிப்படுத்தும் பயிற்சியாக அமைகிறது. பொழுது போக்கு விளையாட்டினைக் கீழ்வரும் பாடலடி விளக்கும்.

“மலர்தலை மன்றத்துப் பலர் உடன் குழீஇ,
கையினும் கலத்தினும் மெய்உறத் தீண்டி,
பெருஞ்சினத்தான் புறக்கொடா அது,
இருஞ் செருவின் இகல் மொய்ம்பினோர்”⁷¹

இது இன்று குத்துச் சண்டை போன்ற வீரவிளையாட்டுக்களாகத் திகழ்கின்றன.

ஆடவர் தம் தொழிற்சார்ந்த விளையாட்டுக்கள்

ஆடவர்களின் முக்கியத் தொழிலாகத் திகழ்வது உழவுத் தொழில். இது மனிதனின் சிறந்த உடற்பயிற்சிக் களமாகத் திகழ்ந்து உடலுக்கு நலத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

உழவர்கள் வயலில் உள்ள சேற்றைச் சமமாக மிதிப்பது காலுக்குச் சிறந்த பயிற்சியாக அமைந்து உடலுக்கு நலம் பயக்கும். மேலும் எருதுபூட்டி உழுவதும், களை எடுப்பதும், கிடாக்களை வைத்து உழுவதும் உடலுக்குச் சிறந்த பயிற்சியாக அமைந்து நலம் விளைவிக்கின்றது. உழவுத் தொழிலைப் பற்றி பெரும்பாணாற்றுப்படை, பதிற்றுப் பத்துப் பாடலடிகள் தெளிவுறுத்தும்.

“பைஞ்சாய் கொன்ற மண்படு மருப்பின்
கார்ஏறு பொருதகண் அகன் செறுவின்,
உழாஅ நுண்தொளி நிரவிய வினைஞர்
முடிநாறு அழுத்திய நெடுநீர்ச் செறுவில்”⁷²

“..... ஞாங்கர்க்
குடிநிறை வல்சிச் செஞ்சால் உழவர்
நடைநவில் பெரும்பகடு புதவில் பூட்டி,
பிடிவாய் அன்ன மடிவாய் நாஞ்சில்
உடுப்பு முகமுழுக் கொழுமூழ்க ஊன்றி
தொடுப்பு எறிந்து உழுத துளர்படு துடவை”⁷³
“ஏனல் உழவர்”⁷⁴

“புன்புலம் வித்தும் வன்கை வினைஞர்
சீருடைப் பல்பகடு ஒலிப்பப் பூட்டி”⁷⁵

மலைப் பகுதியில் தினைப்புனம் காக்கச் செல்பவர்கள் கிளிகளை
விரட்டும் பொருட்டுத் தழல், தட்டை, குளிர் போன்ற கருவிகளையும்,
கவண்கற்களையும் எறிவர். இதுவும் கைகளுக்குச் சிறந்த
உடற்பயிற்சியாக அமைந்து உடல்நலத்தைக் காக்கிறது. கவண்கற்கள்,
தழல், போன்ற கருவிகள் எறிந்த செய்தியைப் பற்றிப் பின்வரும்
பாடலடிகள் உணர்த்தும்.

“..... அவண,
சாரல் சூரல் தகைபெற வலந்த,
தழலும் தட்டையும் குளிரும், பிறவும்,
கிளிகடி மரபின, ஊழ்ஊழ் வாங்கி
உரவுக் கதிர் தெறுஉம் உருப்பு அவிர் அமையத்து”⁷⁶

“புனவர்தட்டை புடைப்பின்”⁷⁷

“புலந்து புனிறு போகிய புனம்கூழ் குறவர்,
உயர்நிலை இதணம் ஏறி, கை புடையூஉ,
அகல்மலை இறும்பில் துவன்றிய யானைப்
பகல்நிலை தளர்க்கும் கவண் உமிழ் கடுங்கல்”⁷⁸

வேட்டையாடுதல் சிறந்த பயிற்சியாக இருந்ததால் விலங்குகளைத்
தேடும் பொழுது அவனது பார்வைப் புலம் விரிவடைகிறது. மேலும்
மனிதனின் பார்வைநலம் காக்கப்படுகிறது. ஆடவர் வேட்டையாடிய
செய்தியை,

“முளவுமாத் தொலைச்சிய முழுச்சொல்-ஆடவர்”⁷⁹

என்ற புறநானூற்றுப் பாடலடி மூலம் அறிய முடிகிறது.

விசையுடைய அம்பை எறியும்பொழுது இரண்டு கைகளையும்
வலிமையாகப் பிடித்துக் கொண்டு எறிவர். அது வலிமைமிக்க
கரங்களால் மட்டுமே முடியும். இதற்காக அவர்கள் சிறந்த பயிற்சியினை
மேற்கொண்டிருந்தால்தான் சிறந்த முறையில் செயற்படமுடியும்.

அம்பு எறிந்த செய்தியைக் குறிஞ்சிப்பாட்டுப் பாடலடி
உணர்த்தும்,

“..... வார்கோல்

உடுஉறும் பகழிவாங்கி, கடுவிசை,

அண்ணல் யானை அணிமுகத்து அழுத்தலின்”⁸⁰

ஆடவர் மகளிர் இணைந்தும் ஆடும் விளையாட்டுக்கள்

நீர்விளையாட்டு ஆடவர், மகளிர் இருவருக்கும் உரியது. ஆகவே ஆண், பெண் இருவரும் சேர்ந்தே விளையாடியுள்ளனர். உயரமான மரக்கிளைகளின் மீது ஏறி நீரினுள்ளே குதித்து விளையாடி உள்ளனர். இதனால் உடல் முழுவதற்கும் பயிற்சி ஏற்பட்டு உடல்நலமும் பெற்று, புத்துணர்ச்சியும் பெற முடிகிறது. இது இளமைப் பருவத்தினருக்கு ஏற்றதாக உள்ளது. நீர் விளையாட்டினைப் பற்றி பின்வரும் புறநானூற்றுப் பாடலடி உணர்த்தும்,

“இனி நினைந்து இரக்கம் ஆகின்று திணிமணல்
செய்வுறு பாவைக்குக் கொய் பூத்தைஇ
தன்கயம் ஆடும் மகளிரொடு கைபிணைந்து

.....

.....

நெடுநீர்க் குட்டத்துத் துடுமெனப் பாய்ந்து”⁸¹

உடலைப் பேணுதல்

உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு பகுதியினையும் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வதாலும், உடலுக்கு ஓய்வு தருவதாலும் உடலைப் பேணமுடியும். இதனைப் பின்வரும் வகைப்பாட்டின் அடிப்படையில் காணலாம்.

உடலைப் பேணுதற்குரிய வகைகள்

உடலைப் பேணுதற்குரிய செயல்களைக் கீழ்க்கண்டவாறு வகைப்படுத்தலாம். அவை:

1. வைகறையில் துயிலெழுதல்
2. காலைக் கடமைகள்
3. நீராடலும் கூந்தலைப் பேணும் முறைகளும்
4. நகச்சுத்தம்
5. காலணி அணிதல்
6. உறக்கம்

என்று ஆறு வகைப்படுத்தலாம்.

வைகறையில் துயிலெழுதல்

அதிகாலையில் துயிலெழுதல் மனிதனின் நடைமுறைப்பழக்கங்களுள் ஒன்றாகும்.

“தூக்கத்தினின்றும் விழிப்பூட்டுவதற்குச் சேவலின் கூவலும் பிற பறவைகளின் ஒலியும் துணை செய்தன. விடியும் காலத்தில் கீழ்த்திசையில் தோன்றும் விடி வெள்ளியும் ஒளியும் துணை செய்தன.”¹⁰¹ விடியற்காலத்தில் கீழ்த்திசையில் தோன்றும் இயற்கைக் கருவியாக இருந்து உதவியது என்பதனைக் கீழ்க்காணும் பாடலடி உணர்த்து.

“ஒண்பொறிச் சேவல் எழுப்ப ஏற்றெழுந்து

வெள்ளி தோன்ற புள்ளுக்குரல் இயம்ப

புலரி விடியல்”¹⁰²

இவ்வடிகள், விடிவெள்ளியின் தோற்றமும், சேவலின் குரலும், பிற பறவைகளின் அரவமும் விடியலில் எழு மக்களுக்குத் துணை புரிந்தமையை விளக்குகிறது.

காலையில் எழுந்தவுடன் செவியில் நல்ல சொற்களைக் கேட்பதும், இசையும் பாடலும், மனதை உற்சாகப்படுத்தியிருக்கலாம்.

“அதிகாலையில் அந்தணர் ஓதும் ஒலியும், யாமோர் முதலியோர் எழுப்பும் இசையொலியும், கோநகரங்களில் மன்னருடைய அரண்மனையில் ஒலிக்கும் காலை முரசும் அங்கே அரசனைத் துயிலெப்புவோராகிய சூதர், மாகதர், வேதாளிகளின் பாடல்களும் மக்களைத் தூக்கத்தினின்று எழுப்பின. (ஐங்.448 பரி. திரட்டு : மதுரைக். 654-686:)”¹⁰³

அரசனைத் துயிலெழுப் பாடுவோர் தமது பாடல்களில் விடியற்கால நிகழ்ச்சிகளைக் கூறி மன்னனைத் துயில் எழுமாறு வேண்டினர்.

“வெள்ளியும் இருளிகம்பு ஏர்தரும் புள்ளும்
உயர்சினைக் குடம்பைக் குரல் தோன்றினவே
பொய்கையும் போது கண்விழித்தன; பையச்
சுடரும் சுருங்கின்று, ஒளியே பாடு எழுந்து
இருங்குரல் முரசுமொடு வலம்புரி ஆர்ப்ப,
இரவப் புறங்கண்ட காலைத் தோன்றி
எஃகு இருள் அகற்றும் ஏமப்பாசறை”

இவ்வகையாகவே பின்னாளில் தெய்வங்களுக்குத் திருப்பள்ளியெழுச்சி பாடியதைப் பற்றி புறநானூற்றுப் பாடல்களில் காண்கிறோம்.

காலைக் கடமைகள்

ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பெற உடல் தூய்மை அவசியம்.

“உடலிலுள்ள கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றுதன் மூலம் உடல் தூய்மையடைகிறது. கழிவினை வெளியேற்ற ஊருக்கு ஒதுக்குப்பறம் செல்வதிலிருந்தே அவர்கள் சுகாதாரத்தினைக் கடைப்பிடித்தனர் என்பதை அறியமுடிகிறது.

இன்னும் கிராமப்புறங்களில் இதுபோன்ற நிலையே காணப்பட்டாலும், நகரங்களில் மக்கள் தம் வீட்டிலேயே கழிப்பிடங்களைக் கட்டி வாழ்ந்து வருகின்றனர் என்பதை நடைமுறை வாழ்க்கையின் மூலம் அறிய முடிகிறது.”¹⁰⁵

நீராடுதலும், கூந்தலைப் பேணும் முறைகளும்

தோல்நலம் காப்பதும் உடல் தூய்மைக்கு வழிவகுக்கும்.

“உடலின் தூய்மை என்பது தோலின் தூய்மை. தோல் நோயின்றி நலமுடன் இருக்க நல்ல நீரில், தூய நீரில் நீராட வேண்டும்.”¹⁰⁶

கூந்தலுக்கு எருமண்ணைப் பயன்படுத்தியதைப் பின்வரும் பாடலடி விளக்குவதாய் அமைந்துள்ளது.

“கூழைக்கு எருமணம் கொணர்கம் சேறும்
ஆண்டும் வருகுவள் பெரும் பேதையே”¹⁰⁷

என்ற குறுந்தொகைப் பாடலின் மூலம் கூந்தலில் இட்டுப் பிசைந்து நீராடுவதற்காக எருமண்ணை (களிமண்) எடுத்து வரத் தலைவியும்

தோழியும் ஆற்றின் புறத்தே செல்லும் நிலையை இப்பாடல் உணர்த்துவதாக உ.வே. சாமிநாதையர் விளக்கம் தருவார். மகளிர் தம் கூந்தலின் எண்ணெய்ப் பசை, சிக்கு ஆகியவற்றை நீக்குவதற்காகக் களிமண்ணைத் தேய்த்து நீராடும் வழக்கத்தை அவர் எடுத்துக் காட்டியுள்ளார்.

கூந்தலைப்பேணுதல் இருபாலர்க்கும் உரியதாகும்.

“ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் முடி தேவையான ஒன்றாகும். இயற்கையின் தட்ப வெப்பங்களிலிருந்து உடலைப் பாதுகாக்க முடி உதவுகின்றது. தலைக்கு முடி இல்லாது போனால் அது கோபுரமில்லாக் கோயில் போன்று பொலிவிழந்து நிற்கும்., அதே சமயம் ஒழுங்கில்லாது தலைமுடி வளர்ந்தது எனில் வண்ண ஒவியத்தில் கோடு விழுந்தது போலாகும். எனவே கூந்தலைச் செம்மையாய் கத்திரியைக் கொண்டு செதுக்கப் பெறுதல் அழகை வெளிப்படுத்தும்.”¹⁰⁸

“பண்டைக் காலத்தில் தோல் நலத்திற்கும், வனப்பிற்கும் கரம்பை (அ) பொறுக்கை உடல் முழுவதும் பூசியும், கூந்தலுக்குத் தேய்த்தும் நீரில் குளித்தனர்.”¹⁰⁹

“.....தண்ணெனத்

தகர நீவிய துவராக் கூந்தல்”¹¹⁰

தகரம், மயிர்ச்சாந்து இதனை நீவிக் கொள்வதால் தலையும் கண்ணும் குளிர்ச்சி பெறுமென்று மருத்துவ நூலார் கூறுவர். அளவர் கூற்றும் உண்மை என்றதற்குச் சான்றாகுமாறு “தண்ணென” என்று

ஆசிரியர் கூறுவது மிக்க நயமாக உளது. பழைய உரைகாரர், “துவராக் கூந்தலென்றது எப்பொழுதும் தகர முதலிய நீவுகையால் ஈரம் புலராத கூந்தலென்றவாறு” என்றும் இச்சிறப்பானே இதற்குத் “துவராக் கூந்தலென்று பெயராயிற்று” என்றும் கூறுவர்.

“ஐயவி அணிந்த நெய்யாட்டு ஈரணிப்
பசுநெய் கூர்ந்த மென்மை யாக்கைச்
சீர்கெழு மடந்தை ஈர்இமை பொருந்த”¹¹¹

என்ற கோண்மா நெடுங்கோட்டனார் நற்றிணைப் பாடலின் மூலம், வெண்கடுகை அப்பிய எண்ணெய் தேய்த்து நீராடியதால் ஈரமான அணியையுடைய, பசுமையான நெய்யைப் பூசிய

மென்மையான உடம்பை உடைய அழகுமிக்க மடந்தை தன் ஈரிமையும் ஒன்றோடொன்று பொருந்த உறங்கியதை அறியலாம்.

“மண் ஆர் மணியின் வணர் குரல் வண்டு ஆர்ப்ப
தண் அம் துவர்பல ஊட்டிச் சலங்குடைவார்
எண்ணெய் கழல இழை துகள் விசைவார்”¹¹²

வேறுசிலர் தூய்மைப்படுத்தப்பட்ட நீலமணி போன்ற நிறமுடைய வளைந்த தமது மயிர்க்கற்றைமேல் மொய்த்துள்ள வண்டுகள் அமர இடமில்லாமல் ஆரவாரம் செய்யும்படி அம்மயிர்க்கற்றையின் மேல் குளிர்ந்த அழகிய பத்துவகைத் துவர்களையும் தேய்த்துக் கொண்டு

மூழ்கி நீராடினர். சிலர் தம் தலையில் தடவிய எண்ணெய் நீங்குமாறு நுண்ணிய அரைப்புத்தூளைத் தேய்த்துக் கழுவினர்.

தலைவனுடைய மலையுச்சியினின்றும் குதியாநின்ற தெளிந்த நீரையுடைய தூய ஆடைபோன்ற வெளிய அருவியின் கண்ணே மிக்க விருப்பத்தோடே விளையாடி, பளிங்கு போன்ற நீரையுடைய சுனையிலே குடைந்தாடி சிலம்பிற் பாயும்படிப் பொன்னிலே பதித்த நீலமணி போல எம்முதுகிடத்தே வீழ்ந்து கிடந்த கரிய குழலினைப் பிழிந்து ஈரம் உலர்த்திச் சிவந்த கண்ணை உடையவளாய் இருந்தாள். அருவியில் நீராடிய பிறகு தன் கூந்தலை உணர்த்தினாள். நீராடியதால் கண்களும் சிவந்திருந்தன.

இதனை,

தெண்ணீர்

“அண்ணல் நெடுங்கோட்டிழிதரு தெண்ணீர்
அவிர் துகில் புரையும் அவ்வெள் ளருவித்

.....
பின்னிடுங் கூந்தல் பிழிவனந் துவரி”¹¹³

என்ற குறிஞ்சிப்பாட்டுப் பாடலடி மூலம் அறியலாம்.

அரண்மனையில் வாழும் அரச மகளிரும், மாளிகைகளில் வாழும் செல்வப் பெண்டிரும், நாடகக் கணிகையரும், கோட்டம், தருக்கம், தகரம், அகில், சந்தனம் என்னும் ஐவகை விரையும் (நறுமணப் பொருள்) நாவல் (அ) பூவந்தி, கடு, நெல்லி, தான்றி, ஆலி, அரசு, அத்தி, இத்தி, முத்தக்காசு (அ) கருங்காலி மாந்தளிர் என்னும் பத்துவகைத் துவரும், இலவங்கம், பச்சிலை, கச்சோலம், ஏலம், நாகணம், கோட்டம், நாகம்,

மதாவரிசி, தக்கோலம், நன்னாரி, வெண்கொட்டம், காசறை (கத்தூரி) வேரி, இலாமிச்சம், கண்டில் வெண்ணெய் கடு, நெல்லி, தான்றி, துத்தம், வண்ணக்கச்சோலம், அரேணுகம், மாஞ்சி, சயிலேகம், புழுகு, புன்னை, நறுந்தாது, புலி, யுகிர், சரளம், தமாலம், வகுளம், பதுமுகம், நுண்ணேலம், கொடுவேரி என்னும் முப்பத்திருவகை ஓமாலிகையும், ஊறவைத்து நன்னீரிற் குளித்து வந்தனர்.

பத்துவகைத் துவர்களில் ஒன்றான கத்தூரி பூகவதால் பெருவிரணம், கரப்பான், கிருமி நோய் முதலியவை நீங்கும் என்பதனை,

“புண்ணுங் கரப்பானும் போகாக் கிருமிகளும்
நண்ணுமந் தாக்கினியு நாசமாம் வண் மலர்த்த
கொத்தே றளகமின்னே சுக்கிலகும் புத்தியுமாங்
கத்தூரி மஞ்சளுக்குக் கண்”¹¹⁴

என்ற பாடலடி மூலம் அறியலாம்.

பூங்கொத்துக்களை அணிந்த பெண்கள் தம் கூந்தலுக்கு அகில், சந்தனம் முதலியவற்றில் நறுமணப் புகையையும் குங்கிலியப் புகையையும் ஊட்டியிருந்தனர். இதனைக் கீழ்க்காணும் பரிபாடல் பாடலடி உணர்த்தும்,

“புகைவகை தைஇயினார் பூங்கோதை நல்லார்
தகைவகை தைஇயினார்தார்”¹¹⁵

அகில் கட்டை விருத்தர்களுடைய தளர்ந்த தேகத்தையும் இறுக்கும். இதன் வாசனையால் சிற்சில சுரம் நீங்கும். புகையால் வாந்தியும் அருசியும் அயர்ச்சியும் நீங்கும் என்பதனை,

“தளர்ந்த விருத்தருக்காந் தக்க மணந்தா
லுளைந்த சுரமுழுது மோடும் வளர்ந்திகழு
மானே யகிற்புகைக்கு வாந்தியரோ சிகம்போந்
தானே தளர்ச்சியறுஞ் சாற்று”¹¹⁶

என்ற பாடலடி மூலம் உணரலாம்.

கூந்தலில் அவ்வப்போது எண்ணெய் தேய்ப்பதால் முடி நன்கு கருமை நிறம் அடைகிறது. வாசனைத்திரவியத்தை தேய்த்துக் குளித்துக் கூந்தலின் ஈரம் உலர்த்த அகிற்புகையை பூசுகின்றனர். பின்பு கூந்தலில் பூச்சூடியபோது மற்றவர்கள் இது முருகனோ என்று வியக்கின்றனர்.

பலகாலும் எண்ணெய் பெற்றமையாலே சுரிந்து வளர்ந்து நல்ல கருநிறம் அமையப் பெற்றதும், நறிய மயிர்ச்சந்தனம் பூசப்பெற்று முழுகி, அந்த ஈரம் புலரும்படி விரலால் அலைத்துப் பிணிப்பு விடுத்தலும், அகிற்புகையானே நெய் பூசப்பெற்றதும், நீலமணி போன்ற நிறமுடையதும் ஆகிய கரிய பெரிய குஞ்சியுடைமையாலே நலமுடைய தலையிடத்தே தொடையலையும், கண்ணியையும் கண்டோர் முருகன் என்று அஞ்சும்படிச் சூட்டி என்பதனைக் கீழ்க்காணும் பாடலடிகளால் உணரலாம்.

“எண்ணெய் நீவிய சுரிவளர்நறுங்காழ்த்

தன்னுந் தகரங் கமழ மண்ணி

ஈரம் புலர விரலுளர்ப் பவிழாக்

காழ்கில் அம்புகை கொளீஇ யாழிசை

.....

.....

நலம்பெறு சென்னி நாமுற மிலைச்சிப்”¹¹⁷

சுரிந்து வளர்தற்குப் பலகாலும் எண்ணெய் நீவுதலை ஏதுவாகக் கூறினர் என்க.

மகளிர் கூந்தலுக்கு நெய் பூசியுள்ளனர். இதனால் கண்ணொளியும், உடலில் பொன்னிறமும் உண்டாகும். மேலும் இது வலிப்பு, பித்தம், வாந்தி, தாகம், இருமல், வயிற்று வலி, மூலநோய் முதலியவற்றையும் நீக்கும் என்பதனை,

“நெய்யதனிற் குணமே தன்னில்

நைப்போடு குளிர்ச்சியுண்டாம்

செய்யகண் புருவம் நெற்றி

சிறந்த நீர் வலிப்புப் போகும்

மெய்யெல்லாங் கழையுண்டாகும்

விழியினி லொளியுண்டாகும்

பைய்யபொன் னிறமே யாகும்

பற்றிய நோய்கள் போமே”¹¹⁸

என்ற பாடலடி மூலம் அறியலாம்.

“சங்க காலத் தமிழகத்தில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் வாழ்க்கையின் முக்கிய நிகழ்ச்சிகளோடு இயைந்த ஒருவகைப் பழக்கமாக இருந்தது. இன்றும் இப்பழக்கம் இருந்து வருவதைக் காணலாம்.”¹¹⁹

நகச்சூத்தம்

நக ஒப்பனை இக்காலத்தில் சிறப்பாகக் கருதப்படுகிறது. நகம், தலைமுடி முதலியவை எப்போதும் வளர்ந்து கொண்டே இருப்பவை. எனவே சிலர் இவற்றைச் சீவிக் குறைத்துக் கொள்கின்றனர். ஃசிலர் நீளமாக வளர்த்துக் கொள்கின்றனர்.

இக்காலத்தில் கைவிரல் நகங்களுக்கும், கால்விரல் நகங்களுக்கும் பலவித வண்ணப்பூச்சு செய்து கொள்ளப்படுகிறது.

பண்டைக் காலத்தில் சிவப்பு நிறம்தான் மக்களால் விரும்பப்பட்டது. பொருநராற்றுப்படையின் ஆசிரியர் முடத்தாமக் கண்ணியார் நகத்திற்குக் கிளிள மூக்கினை உவமையாகக் கூறியுள்ளதைக் காண்கிறோம்.

“கிளிவாயொப்பின் ஒளிவிடு வள்ளுகிர்”¹³⁴

என்று பெருங்கதையாசிரியரும்,

“கிளிவாயினன்ன ஒளிவா யுகிரின்”¹³⁵

“கிள்ளை வாயினன்ன வள்ளுகிர்”¹³⁶

போன்ற பாடல்களும் இக்கருத்தை வலியுறுத்தக் காணலாம். அகப்பாடல் ஒன்று நக ஒப்பனையைக் கூறியுள்ளது.

“குவிமுகை முருக்கின் கூர்நுனை வையெயிற்று
நகைமுக மகளிர் ஊட்டுகிர் கடுக்கும்”¹³⁷

இதில் “ஊட்டுகிர்” என்பது செம்பஞ்சி (சிவப்பு நிறச்சாயம்)
ஊட்டப்பட்ட என்னும் பொருளைத் தருகிறது.

பெருங்கதை ஆசிரியரும் வாசவதத்தையின் ஒப்பனையைப்
பற்றிச் சொல்லும் போது, சிவந்த அடியின் அழகுக்கேற்பப் பாதித்
திங்கள் போல நகத்தினைக் குறைத்து அழகும் நிறமுமுடைய கல்லால்
நல்ல நிறம் பெறும்படித் தேய்த்தனர் என்பர். இதனை,

“சேவடிக் கேற்பச் செழுமதிப் பாகென
வாருகிர் குறைத்து வனப்பு வீற்றரீஇய
ஒண்ணிறக் கல்லின் நன்னிறம் பெறீஇ”¹³⁸

என்பன அடிகள்.

நக ஒப்பனையை ‘உகிர்வினை’ என்றார் திருத்தக்க தேவர்.
மேலும்.

“உகிர்வினை செய்து பஞ்சிஒள்ளொலி அரத்தம் ஊட்டி”¹³⁹

எனப் பாடியுள்ளார்.

நகங்களை அழகுபடச் சீவி, பஞ்சியை ஊட்டி செம்மண்
கலவையை இடுதல் என்பது இதன் பொருள்,

எனவே நக ஒப்பனையிலும் இன்றைய மக்களைப் போன்றே பண்டைத் தமிழரும் கருத்தைச் செலுத்தியுள்ளனர் என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது.

இவ்வாறு பண்டைத் தமிழ் மக்கள் செய்த ஒவ்வொரு செயலும் அவர்களது உடல்நலம் பேணுவதாகவே இருந்ததை இதன் மூலம் காணமுடிகிறது.

காலணி அணிதல்

பண்டைக் காலத்தைப் போன்றே இன்றும் காலணி அணியும் வழக்கம் காணப்படுகிறது. காலணி அணிவதால் அசுத்தங்களை மிதிக்காமல் நடக்கமுடிகிறது. வெயில், முள் போன்றவற்றிலிருந்து பாதங்களைப் பாதுகாக்கிறது; உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்கிறது. காலணி அணிந்ததை,

“கொள்ளை வல்சிக் கவர்காற் கூளியர்
கல்லுடை நெடுநெறி போழ்ந்து சுரனுப்ப
ஒண்பொறிக் கழற்கால் மாறா வயவர்”¹²⁸

என்ற பதிற்றுப்பத்துப் பாடலின் மூலம் பகைப் புலத்தைச் சூறையாடுதலாற் பெற்ற உணவும் மேற்செலவையே விரும்பும் கால்களுமுடைய கூளிப்படையினர் கற்கள் பொருந்திய நெடிய வழிகளை வெட்டி, சுரத்தில் அகன்ற வழிகளைச் செய்தமைக்க ஒள்ளிய பொறிகளை உடைய கழல் அணிந்து சென்றனர்.

ஒள்ளிய நுதலையுடைய மகளிர் காலிற் செருப்பணிந்து திரிவர்
என்பதனைப் பின்வரும் பாடலடி உணர்த்துவதாய் அமைந்துள்ளது.

“ஒண்ணுதன் மகளிர் கழலொடு மறுகும்”¹²⁹

“கழலிற் செந்தாமரை யடிகள் புல்லி”¹³⁰

என்று கழல் என்றற்கு நச்சினார்க்கினியர் செருப்பெனல் பொருள்
கூறியிருப்பதும் காண்க.

“அடிபுடை தொடுதோல் பறை ஏகி”¹³¹

என்ற மாமூலனாரின் பாடலின் மூலம் ஆணிரைகள் உள்ள இடத்துத்
தம் காலடிகளை மறைக்கும் செருப்புக்கள் தேயச் செல்வர் என
அறியலாம். சுகாதாரத்தின் பொருட்டு காலில் செருப்பு அணிந்து
செல்வது வழக்கமாகும்.

“மக்கள் காலில் செருப்பணிவது வழக்கம். தொடுதோல் என்றும்
செருப்பை வழங்குவர். (பெரும். 159: மதுரை 635:பட்.265)”¹³²

“வெப்பமில்லாத நாளிலும் வேளையிலும் முள்ளில்லாத
இடத்திலும் கூட வீட்டை விட்டு வெளிச் செல்லின் அடியில் மண்ணும்
மாகம் படாதபடி செருப்பணிந்து செல்வர். செருப்பு வாசற்கு வெளியே
(அ) வாசலண்டை தான் விடப்பெறும். எக்காரணம் பற்றியும் உள்ளே
கொண்டு செல்லப்படுவதில்லை.”¹³³

உறக்கம்

மனிதனது அன்றாடக் கடமைகளைச் சிறப்புற செய்து முடிப்பதற்குத் தேவையானது உறக்கம் என்ற ஓய்வு ஆகும். இரவு வேளையே ஓய்வு எடுப்பதற்குத் தகுந்த சூழ்நிலையை உருவாக்கிக் கொடுத்து மனதை அமைதியடையச் செய்கிறது. உடலுக்குக் கொடுக்கும் ஓய்வே உழைக்கத் தூண்டும் கருவியாக அமைகிறது.

இவ்வாறு ஓய்வு எடுப்பதற்காகக் கட்டிலைப் பயன்படுத்திய செய்தியைப் பின்வருமாறு காண்போம்.

நக்கீரர் இயற்றிய நெடுநல்வாடையில் கட்டில் ஒப்பனைத்திறம் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது.

“மடைமாண் நுண்ணிழை பொலியத் தொடைமாண்
முத்துடைச் சாலேகம் நாற்றிக் குத்தறுத்துப்
புலிப்பொறிக் கொண்ட பூங்கேழ்த் தட்டத்துப்
தகடுகண் புதையக் கொளீ இத்துகள் தீர்ந்து
ஊட்டுறு பன்மயிர் விரைஇ வயமான்
வேட்டம் பொறித்து வியன்கட் கானத்து
முல்லைப் பல்போ துறழ்ப் பூநிரைத்து”¹²⁰

மூட்டுவாய் மாட்சிமைப்பட்ட மெல்லியநூல் அழகுறும்படி தொடுத்தற் தொழிலால் சிறந்து மாண்புடைய முத்துக்களான் இயன்ற தொடர் மலையைச் சாலேகம் போன்று நாலவிட்டு, உருக்குதற் றொழிலாலே, புலியின் வரிகள் குத்தப்பட்ட அழகிய தட்டம் போன்ற

தகடுகளால் அக்கட்டிலின் உள்ளிடத்தே வெளி மறைய வேய்ந்து குற்றமற்றதாய், நிறமூட்டப்பட்ட (பன்னிற) பஞ்சினை உள்ளே அடக்கி அதன்மேல் அரிமா வேட்டையாடுதல் போன்றும், காட்டில் மலரும் பல்வேறு மலர்கள் போன்றும் ஓவியம் வரையப்பெற்ற மெல்லிய போர்வையைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

மெல்லணை

“துணைபுணர் அன்னத் தூநிறத் தூவி
இணையனை மேம்படப் பாயணையிட்டுக்
காடி கொண்ட கழுவுறு கலிங்கத்துத்
தோடமை தூமடி விரித்த சேக்கை”¹²¹

என்ற பாடலடி “காதற்றுணைகளாய்த் தம்முட் புணர்ந்த அன்னப் பறவைகளின் வெள்ளிய மயிரை இணைத்து இயற்றிய அணையை மேன்மையுண்டாகுமாறு விரித்து” அதன் மேல் தலையணை, சாயணை முதலிய அணைகளையும் இட்டு வைத்து நன்கு கஞ்சியிட்டுக் கழுவப்பட்டு மலரிதழ்களை அகத்தே வைத்து மணமேற்றப்பட்ட தூய மடியானது படுக்கையின் மேல் விரிக்கப்பட்டுள்ளது.

சீவக சிந்தாமணியும் மெல்லணையைப் பற்றிய செய்தியையும் ஐந்து மலர்களைப் பற்றிய செய்திகளையும் தருகிறது, மேலும் கலித் தொகையும் சிலம்பும் மெல்லணையைப் பற்றிக்கூறுகின்றன. இவற்றைப் பின்வரும் பாடலடிகள் உணர்த்தும்,

“இணைபட நிவந்த நீலமென் சேக்கைள்
துணைபுணர் அன்னத்தின் தூவிமெல் அணை அசைஇ”¹²²

என்றும்

“இணை புணர் எகினத்து இளமயிர்
செறித்த துணையணைப் பள்ளி”¹²³ (சிலப்:உஎ:உ:அ.து)

என்றும் பிறர் ஒதுதலும் காண்க.

“ஐந்துமூன் றடுத்த செல்வத்தமளி”¹²⁴

என்னும் சீவக சிந்தாமணியையும் இங்குக் கருதற்பாலது. ஈண்டுக் கூறிய
ஐந்தாவன:

“சிறுபூளை செம்பஞ்சு வெண்பஞ்சு சேணம், உறுதூவி”

என்பனவாம்.

ஆடுகளின் தோலை உரித்து ஒன்றாகத் தைத்து வார் மிதித்த
தோற்படுக்கையையும் பயன்படுத்தியுள்ளனர். என்பதனைக் கீழ்க்காணும்
புறநானூறு, அகநானூற்றுப் பாடலடி மூலம் அறியலாம்.

“முன்றிற் கிடந்த பெருங்களி யாளற்கு
அதளுண்டாயினும் பாயுண்டாயினும்
யாதுண் டாயினும் கொடுமின் வல்லே”¹²⁵

மேலும்,

“வரியதட் படுத்த சேக்கைத் தெரியிழை”¹²⁶

என்று பிறர் கூறுதலும் காண்க.

“மாந்தர் சின்னஞ்சிறு குடிசை முதல் பெரிய மானிகை ஈறாகத் தத்தம் நிலைமைக்கு ஏற்ப உறைவிடங்களை அமைத்துக் கொண்டு வாழ்ந்தனர். இரவில் உறக்கம் கோடற்கு ஏற்ற கட்டில்களை உபயோகித்தனர். ஏழையான ஒருவன் கயிற்றுக் கட்டிலைத் தன் மனைவிக்கு அமைத்ததைப் புறநானூற்றில் (புறம். 82) காணலாம்.

மான்தோற்படுக்கை, புற்பாய் முதலியனவற்றையும் மக்கள் தங்கள் இயல்புக்கும் தரத்திற்கும் ஏற்பப் பயன்படுத்தி உழைப்பின் வருத்தத்தைப் போக்கினர்.”¹²⁷

தொகுப்புரை

இவ்வாறு பண்டைத் தமிழ் மக்கள் செய்த ஒவ்வொரு செயலும் அவர்களது உடல் நலம் பேணுவதாகவே இருந்ததை இவ்வியலின் மூலம் அறியமுடிகிறது.

மனிதனுக்கு அடிப்படைத் தேவையானது உணவு, உடை, இருப்பிடமாகும். இவை மூன்றும் மனிதனின் வாழ்விற்கு இன்றியமையாதவை.

மனித சுற்றுச்சூழலை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வது அத்தியாவசியம்.

முதலில் தன்னைத் தானே தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வது சுகாதாரமாகும்.

விளையாட்டுக்களில் பயிற்சி பெற்று தன்னை வலிமையுள்ளவனாக மாற்றிக்கொள்வதும் நலமாகும்.

சான்றெண் விளக்கம்

1. ஆரியர்க்கு முற்பட்ட தமிழ்ப் பண்பாடு, ப.148.
2. புறநானூறு, ப.19-20
3. மணிமேகலை பா.வ.95-96
4. நலமுடன் வாழ இயற்கை மருத்துவம், பக்.122
5. உடல்நலம், மருந்துகள் இல்லாத இயற்கை மருத்துவம், ப.86
6. பெரும்பாணாற்றுப்படை, ப.வ.305-310
7. மேலது, ப.ரி.359 - 306
8. யுநாநி பதார்த்த குண விளக்க சாரசங்கிரகம், ப.47
9. மலைபடுகடாம், பா.வ. 178-181
10. மேலது பா.எ.417
11. மேலது பா. 435 - 436
12. குறுந்தொகை மூலமும் உரையும், ப.எ.167
13. அகநானூறு பா எ.37
14. மேலது பாடல் எண்.8-17
15. யுநாநி பதார்த்த குண விளக்க சாரசங்கிரகம், பா.எ.86
16. அகநானூறு, பா.எ.86
17. தாவர உணவும் இயற்கை நல்வாழ்வும், ப.134
18. புறநானூறு, பா.10-13
19. மேலது, பா.21-4
20. பொருநராற்றுப்படை பா.வ.103-105
21. பெரும்பாணாற்றுப்படை, பா.வ. 255-256
22. மலைபடுகடாம், பா.வ. 433
23. பதிற்றுப்பத்து, பா.வ.10-11

24. அகநானூறு, பா.எ.9
25. யுநாநி பதார்த்த குண விளக்க சாரசங்கிரகம், பக்.29
26. புறநானூறு, பா.எ.வரி.34-11
27. மேலது, பா.எ.வரி.364-4
27. மேலது பா.எ.வரி. 979-8-9
29. யுநாநிபதார்த்த குண விளக்க சாரசங்கிரகம், பக்.24
30. பதிற்றுப்பத்து,பா.வ.17
31. புறநானூறு, பா.வா.10-11
32. மேலது, பா. 36 -37
33. மேலது, ப. 24-25
34. யுநாநி பதார்த்த குண விளக்க சாரசங்கிரகம், ப.29
35. உணவுநூல், ப.25.
36. புறநானூறு, பாவ.1-9
37. பெரும்பாணாற்றுப்படை பா.வ. 100 - 104
38. மேலது, பா.472 - 476
39. மலைபடுகடாம், பா.வ. 167-168
40. தமிழர் ஆடை, ப.15
41. மதுரைக்காஞ்சி, பா.வ.554
42. பட்டினப்பாலை, பா.வ.107
43. புறநானூறு, பா.எ.291
44. கலித்தொகை, பா.எ.198
45. புறநானூறு, பா.வரி.10-11
46. சீவகசிந்தாமணி, பக்.31
47. மேலது, ப.எ..819 - 4
48. தமிழர் ப.11

49. பட்டினப்பாலை, பா.வ.141-145
50. மதுரைக்காஞ்சி, பா.வ. 358
51. நெடுநல்வாடை, பா.வ.125-128
52. மேலது, பா.வ.60-62
53. சிலப்பதிகாரம், பா.22-23
54. மேலது, பா.5-8
55. மதுரைக்காஞ்சி, ப.வ.451
56. நெடுநல்வாடை, பா.வ.95
57. சிலப்பதிகாரம், பா.எ.வ..4*31
58. பெரும்பாணாற்றுப்படை, பா.வ.353*355
59. மேலது, பா.வ..88
60. மேலது, பா.வ.121-122
61. மலைபடுகடாம், பா.எ.380-439
62. புறநானூறு, பா.வ.278-279
63. பெரும்பாணாற்றுப்படை, பா.வ.297-298
64. தமிழர் கட்டிடக்கலை, ப.11
65. பெரும்பாணாற்றுப்படை, பாவ..297-298
66. தமிழக நாட்டுப்புறவியல், ப.138
67. மேலது, ப. 138
68. பரிபாடல், பா.வ..100-104.
69. பட்டினப்பாலை, 99-103.
70. புறநானூறு, பா.எ.வ. 252-1
71. பட்டினப்பாலை, பா.வ. 69-72
72. பெரும்பாணாற்றுப்படை, பா.வ.209 - 212
73. மேலது, பா.வ. 197-200

74. பதிற்றுப்பத்து, பா.வ.22
75. மேலது, பா.வ.15-16
76. குறிஞ்சிப்பாட்டு, பா.வ.41 - 45
77. புறநானூறு, பா.வ.4
78. மலைபடுகடாம், பா.வ.203-206
79. புறநானூறு, பா.வ..325-6
80. குறிஞ்சிப்பாட்டு, பா.வ..169 - 171
81. புறநானூறு, பா.எ.243
82. மேலது, பா.வ. 8-11
83. மேலது, பா.எ.வ.339 - 67
84. நற்றிணை, பா.எ.451.
85. கலித்தொகை, பா.எ.395
86. பரிபாடல் பா.வ.39.
87. பதிற்றுப்பத்து. பா.எ.10
88. குறிஞ்சிப்பாட்டு, பா.வ. 54-57
89. மதுரைக்காஞ்சி, பா.362 - 363
90. மேலது, பா.600 - 603
91. சிறுபாணாற்றுப்படை, பா.வ.60-61
92. பொருநராற்றுப்படை, பா.வ.187
93. புறநானூறு, பா.வ. 332-336
94. பெரும்பாணாற்றுப்படை, பா.வ. 332-336
95. மேலது, பா.வ. 96-97
96. பதிற்றுப்பத்து, பா.வ. 1-2,
97. புறநானூறு, பா.எ.வ.399-1,2
98. குறுந்தொகை, பா.எ.89

99. கலித்தொகை, பா.எ.43
100. மலைபடுகடாம், பா.203-206
101. மேலது, பா.எ.126
102. புறநானூறு, பா.எ. 38*1
103. சங்கத்தமிழர் வாழ்வியல் ப.157
104. புறநானூறு, பா.எ.வ. 397*1-11
105. பண்டைத் தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும், பக்.38
106. சங்கத்தமிழர் வாழ்வியல், ப.160
107. குறுந்தொகை, ப.113.
108. சங்க இலக்கியத்தில் கூந்தல், ஆய்வேடு ப.21
109. மேலது, ப.28
110. பதிற்றுப்பத்து, பா.எ.89
111. நற்றிணை, பா.எ. 40
112. பரிபாடல் பா.எ.294
113. குறிஞ்சிப்பாட்டு, பா.வ.54-61
114. கண்மருத்துவம், ப. 677
115. பரிபாடல், ப.531
116. கண்மருத்துவம், பா.எ. 637
117. திருமுருகாற்றுப்படை, பா.வ. 107-116
118. கண்மருத்துவம், பா.எ. 738
119. தமிழ்ப்பண்பாடு, ப. 41
120. நெடுநல்வாடை, பா.வா.பா.வ. 24-130
121. மேலது, பா.வ.132-135
122. சீவகசிந்தாமணி, பா.வ.838
123. கலித்தொகை, பா.வ.77-15

124. சிலப்பதிகாரம், 27-208
125. புறநானூறு, பா.வ.317*29
126. அகநானூறு, பா.வ.பா.எ.5
127. சங்கத்தமிழர் வாழ்வியல், ப.154
128. பதிற்றுப்பத்து, பா.எ.30-29
129. மேலது, பா.எ.30
130. சீவகசிந்தாமணி, பா.எ.16
131. அகநானூறு, பா.எ. 101.
132. பண்டைத் தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும், பக், 41
133. மேலது. 41
134. பொருநராற்றுப்படை, பா.வ. 34
135. பெருங்கதை, பா.எ.வ. 2:15:76
136. மேலது பா.எ.வ. 4:7:42
137. அகநானூறு, பா.எ.வ. 317:4-5
138. பெருங்கதை, பா.வா 186-88
139. சீவகசிந்தாமணி, பா.எ. 2540

இயல் - 4



சமூக நலவியல்

சமூக நலவியல்

பல குடும்பங்கள் அல்லது பல இன மக்கள் சேர்ந்து ஒரிடத்தில் வாழ்வதை (அந்த மக்களை) சமுதாயம் அல்லது சமூகம் எனக் கருதலாம்.

“தனி மரம் தோப்பாகாது”, “ஒரு கை ஓசை இடாது” போன்ற பழமொழிகளுக்கு ஏற்ப மக்கள் சேர்ந்து வாழ்கின்ற போது ஒருவருக்கொருவர் தொழில் முறையாக உதவிக் கொள்வதால் அனைவரின் வாழ்க்கையும் நல்ல முறையில் இயங்கும். கல்வியின் தரம் உயரும். நாகரிகமும், பண்பாடும் மேம்பாடு அடையும்.

ஒரிடத்தில் வாழ்கின்ற குடும்பங்களின் எண்ணிக்கையைப் பொருத்தே குக்கிராமம், கிராமம், நகரம், மாநகரம் என அழைக்கப்படும். இவ்வாறாக கிராமத்திலோ, நகரத்திலோ பண்டைத்தமிழர்கள் வாழ்ந்தபோது “சுத்தம் சோறு போடும்”, “கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு” என்கின்ற வரிகளுக்கு ஒப்பவே வாழ்ந்திருக்கின்றனர். அவர்கள் வாழ்ந்த இடங்களின் அமைப்பு, அன்றாட நடைமுறைப் பழக்கவழக்கங்களில் கடைப்பிடிக்கின்ற முறைகள் மற்றும் நோயுற்ற காலத்தில் நோயின் தன்மைக்கேற்ப மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதிலிருந்தும் பண்டைக்காலத் தமிழர்களின் நல வாழ்வியலைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

ஊர்ச் சுகாதாரம்

ஊரமைப்புப் பற்றிய விளக்கமரீகக் காடு, சோலைகள், பூங்கா, ஊர்ப் பொதுமுன்றில், முப்புறம் நீர்ப்பெருக்குத் தழுவிய நிலப்பரப்பு (துருத்தி), ஆறு, குளம், கேணி, ஊருணி, சதுக்கங்கள், சந்திகள், மன்றங்கள் முதலிய அங்கங்களை உடைய ஒருரின் அமைப்பினைத் திருமுருகாற்றுப்படை கீழ்வருமாறு விளக்குகிறது.

“வேலன் றைஇய வெறியயர் களனும்
காடுங் காவும் கவின்பெறு துருத்தியும்
யாறுங் குளனும் வேறுபல் வைப்பும்
சதுக்கமுஞ் சந்தியும் புதுப்பூங் கடம்பும்
மன்றமும் பொதியிலும் கந்துடை நிலையினும்”¹

இத்தொடர்களின் முன்னிரு தொடர்கள் மிகுந்த நுட்பம் வாய்ந்தவை ஆகும்.

“வேலன் றைஇய வெறியயர் களன்”

எனும் உறுப்பைக் கொண்டு குறிஞ்சியையும், காடு என்றமைதி கொண்டு முல்லையையும், “கா” துருத்தி இவற்றால் மருதத்தையும், வேறு பல்வைப்பு என்பதால் பாலையையும், சதுக்கம், சந்தி இவற்றால் நெய்தலையும் தம்மகத்தே ஒருங்கு கொண்டு திகழ்ந்ததைத் தெளிவாக உணரமுடிகின்றது. இதனால் பண்டைத்தமிழர் தாம் நகரமைப்புத் திட்டத்தில் ஐவகைத் திணைக் கூறுகளையடக்கியே கண்டனர் என்ற மெய்ம்மையும் அவ்வகை இணக்கமே (திணை இணைப்பே) ஒரு நகரமைப்பின் இலக்கணமாகவும் அங்கு வாழ் மக்களுக்குப் பயனுடைய

அமைப்பு இணக்கமே (திணை அணைப்பே) ஒரு நகரமைப்பின் இலக்கணமாகவும் அங்கு வாழ் மக்களுக்குப் பயனுடைய அமைப்பு எனவும் உணர்த்தும் நுட்பம் புலப்படும்.

அவை,

“ஊரூர் கொண்ட சீர்கெழு விழவினும்
ஆர்வலர் ஏத்த மேவரு நிலையினும்”²

இதில் ஊரூர் என்ற சொல் நகரமைப்பு (Town Planning) என்ற பொருளில் ஆளப்பெற்று; வல்லார் பலரும் புகழ்ந்து ஏத்தும் வகையில் சுற்றுப்புறச் சூழலடிப்படையில் சிறப்புற அமைந்துள்ளது.

பட்டினப் பாலையில்

“காடுகொன்று நாடாக்கிக்
குளந்தொட்டு வளம் பெருக்கி
பிறங்குநிலை மாடத்துறந்தை போக்கிக்
கோயிலொடு குடிநிறீஇ
வாயிலொடு புழையமைத்து
ஞாயிறொறும் புதைநிறீஇ.”³

என்ற தொடர்களில் முல்லை நிலமொன்று, நகரமைப்புத் திட்டத்தின்கீழ் அழகிய நகரமாக உருப்பெற்றதைத் கண்கூடாகக் காணமுடிகின்றது. குறிப்பிட்ட அளவிற்குக் காட்டை அழித்தலும் முன்னுள்ள குளங்களை ஆழப்படுத்துதலும், அடுக்குமாடிக் கட்டிடங்களைக் கட்டுதலும்,

அரண்மனை, குடிமக்கள் குடியிருப்புங் கண்டு, நகரைச் சுற்றிக் காவல், அரண், மதில் கண்டு அவற்றில் வாயிலும் வாயிலுக்கும் மேலாகச் சுருங்கைப்புழைகளும் உருவாக்கி நெடுமதிலரண்களில் புழைகள் கண்டும் உருவாக்கம் செய்வதே நகரமைப்பு என்பதனை இப்பண்டைத் தமிழிலக்கிய அடிகள் சுட்டுகின்றன.

நகர் எவ்வகைக் கட்டுமானங்களைக் கொண்டது என்பதற்கும் நம் தமிழ் இலக்கியங்கள் சான்று பகர்கின்றன. வளைந்த மதில்கள், கோபுரங்கள், தடாகங்கள், மாடங்கள், கூடங்கள், மண்டபங்கள், உயர்ந்த இஞ்சிகள், அகன்ற வீதிகள், வாயில்கள், மன்றுகள், பூம்பொழில்கள் முதலியன அமைக்கப் பெற்ற திறத்தை விளக்கமாக அறியமுடிகிறது.

“வளைமதில் கண்டராம் மறுகுகோ புரந்தடாகம்

இளரொளி மாடங்கூட மண்டபங் கெருடி மற்றும்”⁴

“தொல்லை மரபின் மணிமாடங்கட்ட மஞ்சு தோயிஞ்சி

மல்லல் வீதி மடங்கழ மற்றும் திருத்தி மாறின்றி”⁵

“கடிகொள் பூம்பொழி லின்னவும் பதியவாக் கண்டு”⁶

“வீதியுங் கவலையு மிகவளம் புகன்று”⁷

“யாறுகிடந்தன்ன அகனெடுந் தெரு”⁸

“நால்வேறு தெருவு”⁹

“உயர்பூரிம விழுத் தெருவு”¹⁰

“ஓவுக் கண்டன்ன விருபெரு நியமத்து”¹¹

“வையை யன்ன வழக்குடை வாயில்”¹²

“வேழம் சென்றுபுக

குன்று குயின்றன்ன ஓங்குநிலை வாயில்”¹³

“காழ் சாய்த்து

நொடை நவில் நெடுங்கடை அடைத்து”¹⁴

இயன்றவரை மதில்கள் நேருற அமைதலே சிறப்பு. இன்றேல் அதற்குறும் குறையே ஊர்ப் பெயராகவும் அமையும். இவ்வாறே ஏனைய நகர உறுப்புகளுக்கும் அமையும்.

“மதில் திருக்காற்

பின்னரும் பதியை நல்லோர் பெயர் திருமுடங்கலென்றார்”¹⁵

என ஒரு சான்று விளக்கும்.

நகரங்கள், எத்துணை மக்களும் வளமொடு வாழத்தக்க வசதிகளைக் (சாலை, குடிநீர், நீர்நிலைகள், காற்றோட்டம், சுகாதாரம், நல்ல வசதியான வீடுகள், கூட்டம் கூடத்தக்க பரப்பு) கொண்டிருக்க வேண்டும் என்ற நகரமைப்புத் திட்டக் கொள்கைக் கீழ்வரும் இலக்கியச் சான்றிலும் காணப்படுகிறது. இதனை,

“உரைசால் சிறப்பின் அரைசவிழை திருவிற்

பரதர் மலிந்த பயங்கெழு மாநகர்

முழங்கு கடன் ஞால முழுவதும் வரினும்

வழங்கத் தவா அ வளத்தாகி”¹⁶

“இத்தனை மாக்களும் இருக்கத் தக்கதால்

பத்தனங் காணவிப் பதிக்கண்”¹⁷

இவ்விலக்கியத் தொடர்கள் பரந்து விரிந்த வளமிக்க மாநகரின் சிறப்பை விளக்குவதாக உள்ளன.

நகரமைப்பு நிறைவுற்றுக், குடிமக்கள் எண்ணிக்கை பெருகியும் இருப்பிடம் முதலிய வாய்ப்புகள் குறைந்தும் இருக்கும் நிலையில், இன்றைய புறநகர் விரிவாக்கம் போன்ற விரிவாக்க அமைப்புகளைத் தமிழகத்தின் பண்டைய தலைநகரங்கள் பெற்றிருந்தமையினை நன்கு அறிய முடிகிறது.

அவ்வகையில் சோழரின் உறையூருக்குப் புறநகர் இருந்தமையினை,

“முறஞ்செவி வாரணம் முன்சம முருக்கிய
புறஞ்சிறை வாரணம் புக்கனர் புரிந்தென்”¹⁸

என்ற தொடராலும், பாண்டியரின் மதுரைக்குப் புறநகர் இருந்தமையினைப் புறஞ்சேரி இறுத்த காதையிலும் சிலம்பு உணர்த்துகிறது. சேரரின் வஞ்சிக்கும் புறநகர் இருந்தமையினைச் சிலம்பும் மணிமேகலையும் நன்கு புலனாக்குகின்றன.

விழாக்கள் நடக்கும் பெருநகரங்களின் தெருக்களில் யானைகள் மதநீர் ஒழுக உலவிக் கொண்டிருந்தன. இவற்றை,

“அண்ணல் யானை அருவிதுகள் அவிப்ப
நீறடங்கு தெருவின் அவன் சாறயர் மூதூர்”¹⁹

என்ற பாடல் அடிகளால் உணரலாம்.

“நிதியந் துஞ்சு நிவந்தோங்கு வரைப்பிற்
 பதியெழு லறியாப் பழங்குடி கெழீஇ
 வியலிடம் பெறாஅ விழுப்பெரு நியமத்து
 யாறெனக் கிடந்த தெருவிற் சாறென
 இகழுநர் வெருஉங் கவலை மறுகிற்
 கடலெனக் காரென ஒலிக்குஞ் சும்மையொடு”²⁰

என்ற பாடலடி மூலம், செல்வம் நிறைந்து மிக ஓங்கிய மதில்களை
 உடையதாய் ஊழனின்றும் பெயர்தலை அறியாத பழைய குடிமக்கள்
 நிறைந்ததாய், அகலிய வாயினும் மக்கள் மிக்கு வழங்கலான் இடம்
 பெறாத பெரிய அங்காடித் தெருக்களையுடையதாய்ப் பேரியாறுகள்
 கிடந்தாற் போன்று அகன்று நீண்டு கிடக்கும் பெருந்தெருக்களையும்
 திருவிழாவிற் போன்று எப்போதும் மக்கள் திரண்டு வழங்குவனவும்
 நன்னனை இகழுவோர் அஞ்சுவனவாகிய சந்திகளையுடைய
 குறுந்தெருக்களையும் உடையதாய் இருந்தது தெரு என்பதை
 உணரமுடிகின்றது.

அங்கு மற்றொரு பக்கத்தில் உண்ணுவதற்குரிய பொருள்களும்
 பூசிக் கொள்வதற்குரிய பொருள்களும், அணிந்து கொள்வதற்குரிய
 பொருள்களும், உடுத்திக் கொள்வதற்குரிய (பொருள்களும்) உடைகளும்,
 நீராடுவதற்குரிய பொருள்களும், மணி, பொன் முதலான மலைபடு
 பொருள்களும், கடல்படு பொருள்களால் பருத்தி, பட்டு, ஆகியவற்றால்
 ஆன துணிகளும் ஆகிய குற்றமற்ற பயன்படு பொருள்களை
 உள்நாட்டில் இருந்தும் பிற வெளிநாடுகளிலிருந்தும் கொண்டு வந்து

தருகின்ற நடுநிலையுடன் வணிகம் செய்யும் தொழிலையும் அறச் செயலையும் உடைய வணிகர்கள் குடியிருக்கும் அழகு செய்யப்பட்ட தெருக்கள் விளங்கின என்பதை,

“ஆங்கு ஒருசார் - உண்ணுவ, பூசுவ, பூண்ப, உடுப்பவை
மண்ணுவ, மணி பொன் மலைய, கடல்,
பண்ணியம், மாசு அறு பயம் தரு காருகப்
புண்ணிய வணிகர் புனை மறுகு ஒருசார்”²¹

என்ற பாடலடி மூலம் அறியலாம்.

பண்டைக் காலத்தில் தெருக்கள் வரிசைப்படி அகன்றதாக இருந்ததால் அவ்விடம் காற்றோட்டம் மிகுந்ததாகவும், உடலிற்கு நலத்தைக் கொடுப்பதாகவும் இருந்திருக்கின்றது.

பொதுவாகப் பயன்படுத்தக் கூடிய நீர், நீர்த்தூய்மை

தனிமனித நிலையில் தூய்மை என்பது பெரும்பாலும் நீரினாற் பேணப்படுகின்றது. பல அறிஞர்களால் விந்தைக்குரியதாகவும் ஆச்சரியத்திற்கு உரியதாகவும் கருதப்படும் நீரையே வள்ளுவரும்,

“புறந்தூய்மை நீரான் அமையும் அகந்தூய்மை
வாய்மையாற் காணப் படும்”²²

எனப் புறத்தூய்மையை நீரோடு தொடர்புபடுத்திக் கூறுகின்றார்.

குடிநீர் குறித்த விழிப்புணர்வு

ஒரு மனிதன் பல நாட்கள் உண்ணாமல் உயிர் வாழ்ந்து விடமுடியும். ஆனால் நீர் அருந்தாமல் சில நாட்களைக் கழிப்பதே

கடினம். இந்நிலையில் மனிதனுக்கு மிகவும் இன்றியமையாத குடிநீரின் தூய்மையினைப் பேணுதல் மிக அவசியம்.

“நீரின் தொடர்பாக உருவாகின்ற நோய்களினால் வருடத்திற்கு 50 லட்சம் மக்கள் மரணமடைகின்றார்கள் வளரும் நாடுகளில் 5 வயதுக்கு உட்பட்ட 14.6 மில்லியன் குழந்தைகள், நீர் மூலமாகப் பரவும் கிருமிகளால் நோய்வாய்ப்பட்டு மரணமடைகின்றார்கள். இவர்களுள் 3.64 மில்லியன் குழந்தைகள் வயிற்றுப் போக்கினால் மடிகின்றார்கள் எனச் சுகாதார ஆராய்ச்சி அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.”²³

அவ்வகையில் நீரின் முக்கியத்துவம் உணரப்படுகின்றது. ‘அத்துடன் உலகில் மக்களைத் தாக்கும் நோய்களில் 80 விழுக்காடு நீரினால் உண்டாகிறது. (அ) கழிவுநீர்ப் போக்கு வசதி இல்லாதிருப்பதினால் ஏற்படுகிறது என உலக உடல்நல நிறுவனம் மதிப்பிட்டுள்ளது.

அதன் காரணமாகவே கண்டிப்பாகக் குடிநீரைக் காய்ச்சியோ வடிகட்டியோ குடிக்க வேண்டும் என அரசு சார்பான அமைப்புகள் விளம்பரங்கள் பலவற்றைத் தருகின்றன (அறிக அறிவியல், அக்டோபர் 2000, ப.14). உடல்நலம் குறித்த பல நூல்களும் ‘தண்ணீரைச் சுத்தப்படுத்திய பின்னரே உபயோகிக்க வேண்டும் எனக் குரல் கொடுக்கின்றன.”²⁴

சங்க இலக்கியம் காட்டும் மக்களுள் ஒரு பிரிவினர் இத்தகைய விழிப்புணர்வு பெற்றவர்களாக இருப்பதைக் காண முடிகின்றது.

தனது இல்லத்திற்கு இரவுப் பொழுதில் வந்த பாணனிடம் முற்றத்திலுள்ள சாடியில் சிறிய அளவில்தான் நீர் இருப்பினும் அது மாசற்றதாக இருப்பதால் நீ அதனை உண்ணலாம் எனச் சொல்லும் இத்தலைவியின் கூற்று, குடிநீர் குறித்த அக்கால மக்களின் விழிப்புணர்வைக் காட்டுவதாக அமைகின்றது. இதனை

“முன்றில் இருந்த முதுவாய்ச்சாடி

யாம்கு உண்டென வறிது மாசின்று”²⁵

எனும் புறநானூற்றுப் பாடலடிகள் விளக்குவதாய் அமைகிறது.

இக்காலத்தே நீரைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்கு மக்கள் பல்வேறு முறைகளைக் கையாள்கின்றனர். வடிகட்டல், நீரைக் கொதிக்க வைத்தல், வேதிப் பொருட்களைக் கலத்தல் போன்ற பல முறைகளின் மூலம் நீரிலுள்ள நுண்ணுயிரிகள் நீக்கப்படுகின்றன. வேதிப் பொருட்களில் பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட், குளோரின் போன்றவை நீரைத் தூய்மைப்படுத்த உதவுகின்றன.

மின்னணுச் சாதனத்தில் அதிகத் திறனுள்ள மின்சாரத்தைப் பாய்ச்சுவதன் மூலம் நீரைச் சுத்தப்படுத்த முடிகின்றது. இருப்பினும் செலவின்மை காரணமாகவும் பயன்பாட்டு எளிமை காரணமாகவும் நீரைக் கொதிக்க வைத்து அருந்துதலே பெரும்பான்மையோரால் பின்பற்றப்படுகின்றது.

ஆயினும் அக்கால மக்கள் நீரைக் காய்ச்சித் தூய்மை செய்து அருந்தியது குறித்த செய்திகள் சங்க இலக்கியத்தில் காட்டப்படவில்லை. ஏனெனில் மக்கள் தொகைக் குறைவு காரணமாகவும் தொழிற்சாலைப்

பெருக்கமின்மை காரணமாகவும் அக்காலத்தே நீர்நிலைகள் பெரிதும் கழிவுப் பொருட்கலப்பால் தூய்மை கெடவில்லை”²⁶

“பொதுவாகக் கிராம மக்கள் தங்கள் குடிநீர் தேவைக்கு ஆற்று நீரையோ கிணற்று நீரையோ உபயோகித்தனர். அக்காலத்தில் நீர் மாசடைதல் என்பது இல்லை என்ற நிலையில் இயற்கை ஒத்துழைத்தது என்ற கூற்று இதனை மெய்ப்பிக்கின்றது. ஆனால் கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளில் நீராதார நிலைகளில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் கவனத்திற்குரியன.

“5 ஆண்டுகளில் நீராதாரம் குறைந்து போன பரப்பின் அளவு 55 சதவிகிதத்திலிருந்து 58 சதவிகிதமாகிவிட்டது. மாசுபடுத்தப்படும் தண்ணீரின் அளவோ 35 சதவிகிதத்தில் இருந்து 47 சதவிகிதமாகி விட்டது”²⁷

ஆனால் பண்டைக் காலத்தில் அவ்வாறான நிலையில்லை. எனவே அக்கால மக்கள் நீரைத் தூய்மை செய்துதான் பருக வேண்டும் என்ற கட்டாயமில்லாதவர்களாக இருந்தனர். ஆயினும் தங்களுக்குத் தேவையான குடிநீரைத் தேங்கியிருக்கும் நீர் நிலைகளிலின்றி ஓடும் நீர் நிலைகளையே எடுத்துப் பயன்படுத்தியதைப் பெரும்பாலும் காணமுடிகின்றது.

இதனைக் கீழ்க்கண்ட பாடல்களால் அறியலாம்.

“நல்மரன் நளிய நறுந்தண் சாரல்

கல்மிசை அருவி தன்னெனப்பருகி”²⁸

கற்களினின்று வழியும் அருவிநீரைப் பருகியமையை மேற்கண்ட பாடல் அடிகள் தருகின்றன. இங்கு *நறுந்தணி சாரல், எனும் சொல் அருவி நீரின் தூய்மையைக் குறிக்கின்றது. அவ்வாறு ஓடும் நீர்நிலைகளுக்கு அருகில் வாழ் மக்கள் சுத்தமான சுனைநீரினை எடுத்துப் பயன்படுத்தியதை அறியமுடிகிறது.

“பாரிபறம்பிற் பனிச்சுனைத் தென்னீர்

தைஇத் திங்கள் தண்ணிய தரினும்”²⁹

என, மலையின் கண்ணுள்ள சுனையிலிருந்த குளிர்ந்த நீரை எடுத்துப் பயன்படுத்தியுள்ளமையால் அக்கால மக்கள் குடிப்பதற்குக் குளிர்ந்த, தெளிந்த சுனைநீர் பயன்படுத்தியமை தெரிய வருகின்றது. குடிநீர் கலங்கலின்றித் தெளிவாக இருக்க வேண்டும் என அம்மக்கள் கொண்டிருந்த சிந்தனையைத் தென்னீர், என்ற வார்த்தை விளக்குகின்றது. அவ்வாறே உணவு சமைத்ததற்கும் உலைநீருக்கும் சுனைநீர் உபயோகப்படுத்தப்பட்டுள்ளமை அறியமுடிகிறது.

“சுனைகொள் தீம்நீர்ச் சோற்று உலைக்கூட்டும்”³⁰

ஓடும் நீரோ நல்சுனை நீரோ கிடைக்காத நிலையில் முடிந்த வரையில் தூய்மையான நீரைப் பெறுவதற்கான அவர்களது முயற்சிகள் சில பாடல்களில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன.

வாளை மீனுடன் நீர்நாய் போரிட்டதன் காரணத்தால் நீர் கலங்கிய நிலையில் காணப்பட்ட பொழுது அந்நீரை எடுக்க விரும்பாத பெண்கள் அந்நீரானது தெளியும்வரை காத்திருந்தனர். கலங்கிய நீர் தெளியும்வரை மதுவருந்திக் காஞ்சி மரநிழலில் காத்திருந்தனர் என்பதை கீழ்க்கண்ட பாடல் காட்டுகின்றது.

“நாள் இரை தரீஇய எழுந்த நீர்நாய்
வாளையொடு உழப்புத்துறை கலுழந்தமையின்

காஞ்சி நீழல் கருவை அயரும்”³¹

“மக்கள் வாழ்ந்த அனைத்துப் பகுதிகளிலும் தெளிந்த மாசற்ற
நீர் கிடைப்பதில்லை. இது எக்காலத்தும் ஏற்படக்கூடிய ஒன்றே.
இன்றைய நிலையில் கூட பாதுகாப்புள்ள நீர், நகர்ப்புறங்களில் வாழும்
மக்களுக்கு அதிக விழுக்காட்டிலும் கிராமப்புறங்களில் வாழும்
மக்களுக்குக் குறைந்த விழுக்காட்டிலுமே கிடைக்கிறது.”³²

“கிராமப்புறங்களில் சுமார் 43 விழுக்காட்டினரே தூய்மையான
குடிநீரைப் பெறுகின்றனர். மற்றவர்கள் கிணறு, குளம், குட்டை, ஆறு
ஆகியவைகளிலிருந்தே குடிநீரைப் பெறுகின்றனர். இந்நீரை ஆய்வு
செய்தால் அதில் உள்ள வேதிப் பொருள் உடலுக்குக் கேடு
விளைவிப்பதாகவே உள்ளது.”³³

மாகு பெருகியுள்ள இன்றைய நிலையில் கொடுக்கப்பட்ட
இத்தகவலை அக்காலத்தே அப்படியே பொருத்திப் பார்க்க முடியாது.
இவ்வாறு கலங்கிய நீர் மட்டுமே கிடைக்கப் பெற்றால் அந்நீரை
அப்படியே பயன்படுத்தாது அதனைத் தேற்றா மரத்தின் விதைகொண்டு
தெளியவைத்துப் பின்னரே பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

“கலம்சிதை இல்லத்துக் காழ்கொண்டு தேற்றக்
கலங்கிய நீர்போல் தெளிந்து நலம் பெற்றாள்”³⁴

கலங்கிய நீர் விதையுடன் சேர்ந்து தெளிந்தது போல் தலைவி தலைவனுடன் இணைந்து தெளிவடைந்தாள் என உவமை நிலையில் உணர்த்தப்படுகின்றது. தற்காலத்திலும் இத்தேற்றங்கொட்டை, நீரினைத் தெளிவடைய வைப்பதற்குப் பயன்பட்டு வருகின்றது.

“தேற்றாங்கொட்டை என்று ஒரு கொட்டை கடையில் விற்கிறார்கள். அந்தக் கொட்டையைக் கல்லில் உரைத்து அதை வழித்துத் தண்ணீரில் கலக்கி வைத்திருந்தால் தண்ணீர் தெளிந்துவிடும்* குடிக்க நன்றாயிருக்கும்”³⁵

கலங்கிய நீரைக் குடிப்பதற்கு மக்கள் விரும்பவில்லை. யானையானது கலங்கிய நீரைக் கண்டு அதனைக் குடிக்காது சென்ற நிலையைச் சுட்டுவதன் மூலம் இதனைத் தெளிவாக அறியலாம்.

“வறுமை கூரிய மண்நீர்ச் சிறுகுளத்

தொடுகுழி மருங்கில் துவ்வாக் கலங்கல்”³⁶

என ஒரு சிறுகுழியில் கலங்கிய நிலையிலிருந்த நீரை ஒரு விலங்கே விரும்பவில்லை என்பதாகக் காட்டப்படுகின்றது. ஐந்தறிவுடைய பல விலங்குகள் பல்வேறு நிலைகளில் தூய்மையைக் கடைப்பிடிப்பதை விலங்கியல் அறிஞர் பலர் குறிப்பிடுகின்றனர். “பூனை இனங்களில் பெரும்பான்மையின தம்மைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வதில் அக்கறையுடையன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அத்துடன் நீரானது குற்றமற்றதென்றால் மட்டுமே அதனைப் பருகலாம் என்ற எண்ணம் மக்களிடையே நிலவியதை, “நீர் மாசற்று

இருப்பதால் நீ பருகலாம்” (புறம்.319:3-4) என்ற தலைவியின் கூற்றின் மூலம் அறியலாம்.

“சில குறிப்பிட்ட நீர் நிலைகளை மக்கள் குடிநீருக்கென ஒதுக்கியுள்ளனர். இந்நீர்நிலைகள் காவலர்களால் கண்காணிக்கப்பட்டன” என்னும் செய்தியைப் புறநானூறு (15 : 10) குறிப்பிடுகின்றது.

“குடிநீருக்கான நீர்நிலைகள் அரசாங்கத்தால் காக்கப்பட்டமை பிற்காலக் கல்வெட்டுக்களிலும் காணப்படுகின்றது.”³⁷ எனக் கல்வெட்டுகள் குறிப்பிடுகின்றன.

பெரிய நீர்நிலைகளைக் காப்பதற்கும் காவற் பணியாளர் அமர்த்தப்பட்டிருந்தனர். இவர்களும் மழைக்காலங்களில் இரவில் துயிலாது பணிபுரிந்தனர் என்று தெரிய வருகிறது.

“தொழில் மழை பொழிந்தபானாட் கங்குல்
எறிதிரைத் திவலை தூஉம் சிறுகோட்டுப்
பெருங்குளம் காவலன் போல
அருங்கடி அன்னையும் துயில் மறந்தனளோ”³⁸

என வரும் அகப்பாடல் இதற்குச் சான்றாகும்.

இன்றும் நீர்நிலைகளைப் பாதுகாப்பதற்காகக் குளங்களைச் சுற்றி வேலி, கரை போன்றவற்றை அமைத்துப் பாதுகாக்கின்றனர்.

வாமுழம் சூழலில் தூய்மை

மக்கள் பலர் வந்து ஒன்று கூடும் இடங்கள் தூய்மையுடன் பராமரிக்கப்படுவது அவசியம். அத்தகைய இடங்களுள் வழிபாட்டிடம் முக்கியமானதாகும். அந்த வழிபாட்டிடங்களும் மிகச் செம்மையாகத் தூய்மையுடன் பேணப்பட்டுள்ளன.

“களம் நன்கு இழைத்து, கண்ணி சூட்டி”³⁹

என வேலன் வெறியாடுவதற்குரிய இடமானது சுத்தம் செய்யப்பட்டு மலர் மாலைகள் சூட்டப்பட்டமை மேற்கண்ட பாடல் அடியால் விளக்கப்படுகின்றது.

கால்நடைகளின் எருக்கல் சிதறவிடப்படாமல் வேலியிட்டுக் காக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை,

“இருமுள் வேலி எருப்படு வரைப்பின்”⁴⁰

எனப் பெரும்பாணாற்றுப்படை குறிப்பிடுகின்றது.

“இதன் மூலம் சுற்றுப்புறத் தூய்மை மாசுறும் என்றெண்ணி மாசுகளை அல்லது குப்பைகளை ஒதுக்கி வைப்பதற்கென்றே தனியிடங்கள் ஒதுக்கப்பட்டிருந்ததையும், குப்பைகள் சிதறிச் சுற்றுப்புறத்தைப் பாழ்படுத்தாமலிருக்க அவற்றைச் சுற்றிலும் வேலிகள் அடைக்கப்பட்டிருந்ததையும் எடுத்துரைக்கின்றது.”⁴¹

“திடக்கழிவுகளைத் திறந்த வெளியிடங்களில் கொட்டுதல் (Open dumping), பாதுகாப்பான முறையில் நிலத்தினுள் கொட்டுதல் (Sanitary

Land Filling), எரியூட்டுதல் (incineration) கலப்பு உரமாக மாற்றுதல் (Compositing) போன்ற முறைகளில் நீக்கலாம்.

திடக்கழிவுகளை எரியூட்டும் போது சில பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.”⁴²

ஆயினும் சங்கத் தமிழர்களால் அடைத்துப் பாதுகாக்கப்பட்ட எருக்களும் ஒதுக்கி வைக்கப்பட்ட குப்பைகளும் எவ்வாறு அழிக்கப்பட்டன என்பதற்கான குறிப்புகள் ஆய்வு செய்த வரை இலக்கியத்தில் இடம் பெறவில்லை என்பதால், இவை குறித்த அக்காலத் தமிழர்களின் சிந்தனையின் முழுமையைத் தெரிந்து கொள்ள இயலவில்லை.

எனவே பண்டைத் தமிழர் வாழ்க்கை நிலையைப் பார்க்கையில், வறுமை (அ) பற்றாக்குறை காரணமாகவும் அறியாமை காரணமாகவும் தூய்மையைக் கையாளாமற் போயிருப்பினும் பெரும்பான்மையும் தூய்மையுடையோராய் ஒழுகியமை பெறப்படுகின்றது.

நோயும் காப்பும்

தலைவன் நோயுற்று வீட்டிலிருக்கையில் அவ்வீட்டிலுள்ளோர் எத்தகை நோய்ப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டனர் எனப் புறநானூறு சிறப்புற எடுத்துக்காட்டுகின்றது.

“தீங்கனி இரவமொடு வேம்புமனைச் செரீஇ”⁴³

எனத் தலைவன் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பின் வேம்பு, இரவம் ஆகியவற்றின் இலைகள் வீட்டின் வாசலில் செருகப்பட்டன. மேலும் நோயை அத்தலைவன் மறப்பதற்காக இனிய இசை ஒலிக்கப்பட்டது.

“போரில் காயம் (விழுப்புண்) அடைந்தவர்களைக் காக்க, மகளிர் வேம்பினை வீட்டின் முன்னால் செருகி வைப்பர். இது நம்பிக்கை அடிப்படையில் செய்யப்பட்ட செயலாக இருப்பினும் வேம்பு (வேப்பிலை) ஒரு சிறந்த கிருமிநாசினி என்று இன்று எல்லோராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளமை எண்ணத்தக்கது.” எனினும் சாணம், மஞ்சள், வேப்பிலை போன்ற மருத்துவக் குணமுடைய பொருட்களைப் பண்டைத் தமிழர் பயன்படுத்தியதையும் கருத்தில் கொண்டு நோக்குங்கால், இவையாவுமே வெறும் நம்பிக்கை அடிப்படையில் தோன்றியவை என்று புறந்தள்ளுவதற்கில்லை. பிற்காலத்தே இவற்றின் பயன்பாடு தெரியாத மக்களே இப்பழக்கங்களை நம்பிக்கை அடிப்படையில் மாற்றிக் கொண்டனர் என்பதே பொருத்தமாயிருக்கும்”⁴⁴

“தமிழகத்தில் ஆடிமாதத்தில் சிறு தெய்வங்களுக்கு விழா கொண்டாடுவதற்கு ஊரின் பெரும் பகுதியில் வேப்பிலைத் தோரணம் கட்டுவர். ஆடி மாதம் வீசும் பெருங்காற்றில் கலந்து வரும் நோய்க்கிருமிகள் மஞ்சளிலும் வேப்பிலைகளிலும் பட்டு மடிந்துவிடும். தங்கள் குழந்தைக்கு அம்மை நோய் வரித்தால், வேப்பிலையின் மேல் படுக்க வைத்து வீட்டின் வெளியிலும் செருகி வைப்பர். அதனால் நோய் மற்றவர்க்குப் பரவாது”⁴⁵

மருத்துவச் சக்தி வாய்ந்த இவ்விலைகளால் கிருமிகள் பரவுவது தடுக்கப்படுகின்றது. மேலும் நோயால் நலிவடைந்த நிலையில் நோயாளியைப் பிற நோய்க் கிருமிகளிலிருந்து காப்பதற்கும் இவ்விலைகள் துணை செய்கின்றன. அது மட்டுமின்றி வேப்பிலை செருகி வைப்பதால் அவ்வீட்டில் நோயாளி இருப்பதைத் தெரிந்து கொண்டு பிறர் கவனத்தோடு நடத்தல் சாத்தியமாகின்றது. ஆனால் இடைக் காலத்தில், இவ்வாறான அறிவியல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மதச் சாயங்கள் பூசப்பட்டும் மூடநம்பிக்கைகளால் மூடப்பட்டும் புதிய விளக்கங்கள் பெற்றதுடன் புதிய மூடப்பழக்கங்களும் இவற்றோடு இணையப் பெற்றன.

“சுற்றுப்புறம் சுத்தமாக இருந்தால் நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். எனவே வாசலில் தினமும் கிருமிநாசினியான சாணம் தெளித்துக் கூட்டுதல், வீட்டினுள் பூச்சிகள் வராமல் இருக்க மஞ்சள் நீர் தெளித்தல் இவற்றைச் செய்கிறார்கள். குப்பைகளை வீட்டின் பின்புறமாகவே குவித்து வைக்கின்றனர்”⁴⁶

பழக்கம்

ஒரு மனிதனின் அல்லது விலங்குகளின் பொதுவான தொடர்செயல்கள் ஒருவரின் சூழலுக்கு ஏற்ப, வளர்ப்பிற்கு ஏற்ப பழக்கம் மாறும் தன்மையுடையதாகும். குணாதிசியங்களைப் புலப்படவைக்கவும் இவ்வார்த்தைப் பயன்பாடு உதவுகிறது.

“பழக்கம் என்பது ஒரு கற்கும் செயலாகும். இது மனிதனிடம் இயல்பாக வந்தமைந்த நடத்தையைக் குறிப்பதாகும். பழக்கம்

வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாத கூறாகக் கருதப்படுகிறது. உண்மையுடன் தொடங்கிய செயல் நாளடைவில் உண்மையின்றியே நிகழக் கூடியதாக ஆகிவிடும் செயலையே பழக்கம் என்பர்.

பழக்கம் செயல்களை எளிய முறையில் பிழையின்றி நடைபெறச் செய்வதுடன் முயற்சி, காலம் ஆகியவற்றை மிச்சப்படுத்தித் தருகின்றது. நல்ல பழக்கங்களை இளமையில் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டுமென்ற நோக்கிலே பெற்றோர், ஆசிரியரின் கடமை கல்வி ஆராய்ச்சியாளர்களால் (Educational Researchers) வலியுறுத்தப்படுகின்றது. மேலும் நல்ல பழக்கங்களை அமைத்துக் கொள்ளக் குழந்தைப் பருவமே ஏற்றது என்ற உளவியலாரின் கூற்று மேற்கூறிய கருத்துக்கு அரணாக அமையும்.”⁴⁷ என்பர்.

“சமூகத்தில் அதிகமாகப் பின்பற்றப்படும் பழக்கமான நடவடிக்கையே வழக்கமாகும். வழக்கத்தின் முக்கியப் பண்புகளாக ஒரு நிலையான நடவடிக்கை, வழிமுறை, சமூகப்பண்பு, சரி தவறு என்ற மதிப்புத் தீர்ப்பு ஆகிய மூன்று காரணிகளைச் சமூகவியலார் (Sociologists) சுட்டுவர்.

பேக்ஹாட் (Bagehot) என்பவர் வழக்கம்தான் மனித சமூக வாழ்க்கையின் முதற் கட்டுப்பாடு ஆகும். மக்கள் எல்லோரும் ஒன்றுபடவும் அவர்களுடைய நடவடிக்கைகளை ஒத்த தன்மைபெறச் செய்யவும், சுயநல எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தவும், அத்தகைய கட்டுப்பாட்டிற்கு ஆட்படாதவர்களை ஒதுக்கித் தள்ளவும் தேவையான திறமையும் உறுதியும் வாய்ந்த வழக்கங்களை உருவாக்கிக் கொண்ட

சமூகங்கள்தாம் நிலைத்து நிற்கும் போட்டியில் வெற்றி பெற்றுப் பிழைத்து நிற்கின்றன” என்கிறார்.

“அவருடைய கருத்தை அடியொற்றிச் சிந்திக்கும் பொழுது வழக்கம் இயல்பாகச் செயற்படுதல், வலுக்கட்டாயமாகச் செயற்பட வைத்தல் என்ற இருவேறு பண்புகளைக் கொண்டிருக்கக் காண்கிறோம். மேலும் வழக்கங்கள் ஒரு குழுவினுடைய விருப்பங்கள், இலட்சியங்கள், வாழ்க்கைக் கண்ணோட்டங்களைப் பிரதிபலிப்பதாகவும் அமைகின்றன. வழக்கங்களை அதுபற்றிய நிகழ்ச்சிகளை வைத்து முடிவு செய்வதே சிறப்பனதாகக் கருதப்படுகிறது”⁴⁸ என்பர்.

வழக்கம்

வழங்கி வந்ததால் அது வழக்கமாயிற்று.

“பழக்கத்தின் தொடர்ந்த நிலையே வழக்கமாகும். வழக்கம் சமூகம் சார்ந்த ஒன்றாகும். ஒரு இனத்தின் ஒரு சிறு பகுதியைச் சார்ந்தோரோ சிற்சில நாட்டினர் மட்டிலுமோ (அ) அவருள்ளும் ஒரு சிறு வகுப்பினரோ (அ) தனித்தனியான ஆட்கள் மட்டிலுமோ செயல்களை ஒழுங்காகச் செய்வது வருவதையே வழக்கம் என்று கூறுகிறோம். அது ஒழுக்கத்தாலும் செயல்களாலும் உருவாவது, இயற்கையும் செயற்கையும் இணையும் கூட்டுறவால் நிலைபெறுவது; ஓர் இனக்குழுவிலுள்ள பலருடைய மனவெழுச்சி, உணர்ச்சி, விருப்பு, வெறுப்பு ஆகியவற்றுடன் இணைந்து நிற்பது வழக்கம் எனக் கருதப்படுகிறது.”⁴⁹

தாம்பூலம் தரித்தல்

தாம்பூலம் தரிப்பதும் அந்நாளில் பெருவழக்காயிருந்தது. இது உடம்பிற்கு நலம் செய்வதாகக் கருதப்பட்டது. கருங்காலி சீவிக் காய்ச்சின களி கலந்த இனிய பாக்கும், கொடி வெற்றிலையும், சங்கு சுட்ட சுண்ணாம்பும் ஏந்தி மதுரை மாநகர வீதிகளில் விற்றுத்திரிந்த மாந்தர் காணப்பட்டதாக மதுரைக் காஞ்சி (400-401) குறிப்பிடுகிறது. பாக்குடன் பஞ்சவாசங்களும் (தக்கோலம், ஏலம், இலவங்கம், கருப்பூரம், சாதிக்காய்) கலந்து உண்ணப்பட்டன.

வெற்றிலை, பாக்கினைப் பையில் இட்டு வைத்துக் கொள்ளுதலும், அதனைத் தாம் செல்லுமிடங்களுக்கு உடன் கொண்டு செல்லுதலும், அவற்றை அவ்வப்போது தின்னுதலும் பழக்கமாயிருந்தது (பரி.12:22). “புதியராய்ச் சந்திப்போரைத் தாம்பூலம் தின்னுமாறு உபசரிப்பதும் மரபாயிருந்தது”⁵⁰ (கலி.65:13-14).

விழாக்கள்

மகிழ்ச்சியின் வெளிப்பாடே விழாக்கள் ஆகும்.

“மக்களின் வாழ்வில் சோர்வினைப் போக்கி இன்பமும் மலர்ச்சியும் புத்துணர்ச்சியும் ஊட்டுவன விழாக்களே. மனித இனத்தை ஒன்றுபடுத்தி மகிழ்ச்சியில் திளைக்க வைப்பதே விழாக்களின் செயற்பாடாகும். அவை சடங்குகளின் அடிப்படையில் தோன்றிச் சமுதாய நம்பிக்கையின் காரணமாகச் செல்வாக்குப் பெற்று வளர்ந்தும் வாழ்ந்தும் மறுமலர்ச்சியடைந்தும் மக்களினங்களிடையே தொன்றுதொட்டு நிலவி வருகின்றன.”⁵¹

விழாக்கள் என்பன மக்கள் ஒன்று சேர்ந்து நடத்தும் கூட்டுச் சடங்குகளிலிருந்து தோன்றியனவாகவே காட்சி தருகின்றன.

வெண்மணலும் தூய்மையும்

அவ்வாறே வீட்டின் முன்பகுதி முழுவதும் தூய்மையான வெண்மணல் பரப்பப்பட்டுத் தூய்மை காக்கப்பட்டதைப் பல சங்கப் பாடல்களில் வாயிலாக அறியமுடிகின்றன.

வீட்டின் முன் போடப்பட்டிருக்கும் பந்தல்கள் முழுவதும் மணலினால் நிரப்பப்பட்டமையை,

“குரை இலைப் போகிய விரவுமணற் பந்தர்”⁵²

எனவும்,

“தருமணல் ஞெமிரிய திருநகர் முற்றத்து”⁵³

எனவும்,

“இடுமணற் பந்தருள் இயலும்”⁵⁴

எனவும்,

“மணல்மலி முற்றத்து நிலம்வடுக் கொளாஅ”⁵⁵

எனவும்,

“புனைவினை நல்இல் தருமணல்குவை”⁵⁶

எனவும்

“தருமணல் ஞெமிரிய திருநகர் முற்றம்”⁵⁷

எனவரும் பாடல் அடிகள் குறிப்பிடுகின்றன.

பொதுவாகச் சடங்குகள் மனித வாழ்வோடும், விழாக்கள் மீவியற்கைக் கூறுகளோடும் நெருங்கிய தொடர்புடையன எனலாம்.

மக்களே விரும்பியேற்றுக் கொண்டாடும் நிலையால் விழா, சடங்குகளிலிருந்து வேறுபட்டு விளங்கக் காண்கிறோம். ஒரு சமுதாயத்தின் வளர்ச்சி, வீழ்ச்சி, போக்கு, மலர்ச்சி ஆகியவற்றை அச்சமுதாயம் காலங்காலமாகப் போற்றிக் கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கும் விழாக்களின் வழி அறிய இயலும். சமுதாயத்தின் எண்ணப்போக்கிற்குத் தக விழாக்கள் உருவாகியும் மறைந்தும் வரக் காண்கிறோம். எனவே, விழாக்களின் வழி ஒரு சமுதாயத்தின் பண்பாட்டினை இனங் காணலாம். அந்நிலையில் இங்குத் தமிழரின் விழாக்கள் குறித்து அறிய முயல்வோம்.

“நன்மையினை எதிர்நோக்கும் மகிழ்ச்சியினை அடிப்படையாகக் கொண்ட விழாக்களிலும் சடங்குகளிலும் புதுமணல் பரப்பல் வழக்கமாகப் பின்பற்றப்பட்டு வருவதனை இலக்கியச் சான்றுகளும் இன்றைய வாழ்வியல் சான்றுகளும் உறுதி செய்கின்றன. அத்துடன் இவ்வழக்கம் தென்னிந்திய மக்களிடையே பரவலாகக் காணப்படுவதை இன்றைய வாழ்க்கை முறையும் தெளிவுபடுத்தும்.

இவ்வாறு பந்தல்களிலும் வீட்டு முற்றங்களிலும் மணல் பரப்பப்பட்டமைக்குக் காரணம் மணல் வெண்ணிறம் உடையதால் மட்டுமல்ல. மக்கள் நடமாடும் அவ்விடங்கள் தூய்மையாகவும் இருக்க வேண்டும் என்ற மக்களின் எண்ணமுமே.

அகநானூற்றில் விழாவிற்குப் புதுமணல் முற்றத்தில் பரப்பிய செய்தியும் மணிமேகலையில் இந்திர விழாவிற்கு வீதியிலும்

மன்றத்திலும் பழையமணல் மாற்றிப் புதுமணல் பரப்பிய நிலையும் விழாக்களில் புதுமணல் பரப்பும் முறை தொன்றுதொட்டுத் தமிழரிடையே இருந்து வந்தது என்பதை உறுதிப்படுத்துகின்றன” (அகம்.1879).

புனலாட்டு விழா

புதுப்புனலை வரவேற்கும் பொருட்டுக் கொண்டாடப்படும் விழாவாகும்.

“புனலாட்டு என்பது நீரில் குளித்தல் எனப் பொருள்படும். இதனை நீராடல் எனவும் சுட்டுவர். பருவமாற்றங் காரணமாக மழை பொழிந்து ஆற்றில் நீரோட்டம் ஏற்பட, அதனை வரவேற்கு முகத்தான் மகிழ்ச்சிப் பெருக்கால் நீராடி வழிபடுவது புதுப்புனலாடலின் நோக்கமாகும். புதுப்புனல் ஆடுதல் என்பது இன்றைய ஆடிப் பெருக்கினை நினைவுபடுத்தும். தங்களது வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாக விளங்கும் நீரை வாழ்த்தி வழிபடுவதும் வரம் வேண்டுவதும் வளமை வேண்டிச் செய்யப்பட்ட ஒன்றாகவே காட்சி தருகின்றது. புனலாடல் ஆற்றிலும் கடலிலும் நிகழ்ந்ததனை இலக்கியச் சான்றுகள் தெரிவிக்கின்றன. கழார்ப் பெருந்துறையில் நிகழ்ந்த நீராட்டு விழாவில் ஆட்டனத்தியைப் காவிரிப்புனல் வெளவ; ஆதிமந்தி அலறிய திறம் அகநானூற்றுப் பாடல்களில் குறிக்கப்பட்டிருக்கக் காண்கிறோம்.

நீரால் நிலம் வளமையடைவது போன்று மனிதன் தன் வாழ்வில் வளமையை எதிர்நோக்கிய நிலையில் நீரால் பொருள்கள் வளமையடைகின்றன; தூய்மையடைகின்றன என்ற கருத்தேற்றம் தோன்றியது. பரிபாடலில் மார்கழி நோன்பாகிய தைநீராடலில்

பெண்கள் புதுப்புனலாடி வழிபட்டமை வளமை வேண்டிச் செய்த
வழிபாட்டு நிலையாகவே காட்சி தருகின்றது. இவ்வழிபாட்டில்
வேண்டுதல்களே சிறப்பிடம் பெறுகின்றன”⁵⁸

பரிபாடலில் புனலாடுதற்குக் காலையில் பறையறைவித்தமையும்
பொன்னாலாகிய சங்கு, நண்டு, இறவு, வாளை ஆகியவற்றைப்
புதுப்புனலில் இட்டுப் பெண்டிர் விளைவும், பொலிவும்
வேண்டியமையும் சுட்டப்பட்டிருக்க காண்கிறோம். தீது நீங்கக்
கடலாடும் வழக்கம் முன்பு நிலவியதனைப் பட்டினப்பாலை
குறித்துள்ளது.

“தேறுநீர்ப் புணரியோ டியாறுதலை மணக்கும்

மலியோதத் தொலிகூடல்

தீதுநீங்கக் கடலாடியும்

மாசு போகப் புனல் படிந்தும்”⁵⁹

மேலும் சிலப்பதிகாரத்திலும் மணிமேகலையிலும் பாவம் செய்தோர்
தங்களது பாவத்தைப் போக்கிக் கொண்டதற்கு அடையாளமாகக்
குமரியில் நீராடியமை அறியமுடிகிறது.

இச்செயல், நீரினால் மக்களும், பொருள்களும் புனிதமடைகின்றன
என்ற நம்பிக்கை வயப்பட்ட வழக்கமாகக் காட்சி தருகின்றது.
இன்றைய தமிழர் காசியையும், இராமேஸ்வரத்தினையும் நாடிச்
செல்வதும் இதன் பொருட்டே.

இவ்வாறு சமூகநலத்தில் குறிப்பிடப்படுவதாகக் கருதப்படும் தெரு அமைப்பு, நீர்த்தூய்மை, குடிநீர் குறித்த விழிப்புணர்வு, நீர்நிலைகாத்தல், வாழும் சூழலில் தூய்மை, நோயும் அதனைத் தடுக்கும் முறைகளும், ஊர்ச்சுகாதாரம், பழக்க வழக்கம், விழாக்கள் ஆகிய அனைத்துமே மனிதனது நலம் சார்ந்ததாகவே அமைகின்றன.

சங்ககால மருத்துவம்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. பண்டைக்காலம் முதல் இன்று வரை நோய் இன்றி ஆரோக்கியமாக வாழ்கின்ற வாழ்வே நலவாழ்வாக மக்கள் கருதுகின்றனர். மனிதனுக்கு நோய் ஏற்படாமல் இருத்தல் அரிது. அவ்வாறு நோய் உண்டாகும்பொழுது அதற்குரிய மருந்துகளைக் கொடுத்தற்குணம்பெறச் செய்து, அந்நோய் மீண்டும் வராதவாறு உடலை ஓம்புதல் வேண்டும்.

இதற்குப் பல மருத்துவ முறைகள் உள. அவற்றுள் செடி, கொடி, மரம் போன்றவற்றிலிருந்து மருந்து தயாரிக்கும் மருத்துவமுறை சித்த மருத்துவம் ஆகும். இது பக்கவிளைவுகள் இல்லாத மருத்துவ முறை என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

இதனைத் தோற்றுவித்தவர்கள் தமிழ்ச்சித்தர்கள் ஆவர். இத்தகைய சிறப்பினைக் கொண்ட தமிழகத்தில் சித்தர்கள் காலத்திற்கு முன் மருத்துவத்துறை எத்தகைய நிலையில் இருந்தது என்பதைச் சங்க இலக்கியங்கள் வழிக்காண்பது நம் முன்னோரின் மருத்துவ அறிவை உணர்ந்துகொள்ள வழிவகுக்கும்⁶⁰

மருத்துவர்

மருத்துவத்தின் சிறப்புகள் இதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

“சங்ககாலத்தில் மருத்துவர்கள் பலர் இருந்ததைச் சங்க இலக்கியங்கள் காட்டுகின்றன. மருத்துவன் தாமோதரனார் என்று பெயர், மருத்துவம் பார்க்கப் பெற்றமையையும் மருந்துகள் உண்மையையும் புலப்படுத்துகின்றது. சங்ககாலத்தில் வாழ்ந்த புலவர்தம் பெயரும் மருந்தை நினைவுபடுத்தும்.

வெள்ளெருக்கு இலையார், கடுகு பெருந்தேவன், காவாட்டனார் போன்ற பெயர்கள் முக்கியமானவை. காரியாசான், முக்கால் ஆசான், மதுரை வேளாசான் போன்ற பெயர்களும் மருந்தியல் தெரிந்தவர்களைக் குறிப்பிடும்.

மருத்துவத்தை ஒரு தொழிலாக அன்றி அதை ஒரு தொண்டெனவே சங்ககால மக்கள் செய்து வந்துள்ளனர். சங்ககால மருத்துவர்கள் நோயின் தன்மையை அறிந்து நோயுற்றாரை மீண்டும் உடல் வளமுடையவராக மாற்ற வேண்டும் என்ற குறிக்கோளைக் கொண்டிருந்தனர்”

இதனை, “அரும்பிணி உறுநர்க்கு வேட்டவை கொடாது மருந்து ஆய்ந்து கொடுக்கும் அறவோன்” (நற்.பா.136) எனும் நற்றிணையின் அடிகளால் அறியலாம். இவ்வடிகளில், அரிய நோயினைப் பெற்றவர்க்கு அவர்கள் விரும்பியவற்றைக் கொடுக்காமல் அவர்கள் பெற்ற நோயின் தன்மைக்கேற்ப மருந்துகளை நன்கு ஆராய்ந்து

கொடுக்கின்ற அறத்தன்மையாளன் என்ற குறிப்பும் அமைந்திருப்பதால் மருத்துவத் தொழிலைச் செய்பவன் அறவோனாகவும் மதிக்கப் பெற்றிருந்தது தெரிய வருகின்றது. மருத்துவர்கள் மருந்தை மறைக்கக் கூடாது. நோயுள்ளவர்களுக்கு உதவுவதே கடமையென்று ஒழுகுதல் வேண்டும். “வருந்திய செல்லல் திறறை ஒருவன் மருந்து அறை கோடலின் கொடிதே” (கலி.பா.129) என்பன போன்ற மருத்துவர்களுக்கே உரிய சிறந்தப் பண்புகளை நூல்கள் சுட்டுகின்றன.

மருத்துவர்கள் நல்ல கொள்கைகளையும் தூய ஒழுக்கத்தையும் உடையவர்களாயிருந்தார்கள் என்பதை “விளங்கிய கொள்கை ஆயுள் வேந்தர்”⁶¹ என்று சிலப்பதிகாரம் கூறுவதாலறியலாம்.

மருத்துவர் இயல்பு

சங்க காலப் புலவர்கள் நானூற்று எழுபத்து மூவருள் உறையூர் மருத்துவன் தாமோதரனார் மருத்துவத்தொழில் புரிந்தவர் என்பது அவர்தம் பெயரால் புலப்படும். சங்கப் பாடல்கள் இம்மருத்துவர்களின் இயல்பைப் பல அடிகளில் குறித்துள்ளன.

பிணியுற்றவர்களுக்கு அவர் விரும்புவதைக்கொடாது வேறாகிய மருந்து கொடுப்பது மருத்துவர் இயல்பு. இதனை நத்தங்கொற்றனார்,

“அரும்பிணி உறுநர்க்கு வேட்டது கொடாது

மருந்தாய்ந்து கொடுத்த அறவோன்”⁶²

எனக் குறிப்பிடுவார்.

நோயிற்கு ஏற்ற மருந்து கொடுப்பதினால். அம்மருந்து உடலின் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் சென்று நோயுற்றவரின் உடலில் நலத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

மருத்துவன் நோய்க்குரிய மருந்தை வாய் வழியாக ஊட்டுதல் மரபு. இதனைச் சேரமான் பாலை பாடிய பெருங்கடுங்கோ,

“.....யாக்கையுண் மருத்துவனுட்டிய மருந்து”⁶³

எனச் சுட்டுவர்.

பொதுவாக, இன்னுயிரைக் காத்தல் மருத்துவன் கடமை என்பதை நல்லந்துவனார்,

“இன்னுயிர் போத்தரு மருத்துவர்”⁶⁴

என்பார்.

நோய்கள்

சங்ககாலத்தில் நோயையும் அதனை அறிந்து தீர்த்து வைக்கும் முறையையும் அறிந்திருந்தனர்.

“சங்க இலக்கியங்கள் மனிதனுக்கு ஏற்படும் உடல் நோயையும், உள நோயையும் சுட்டுகின்றன. சங்க காலத்தில் வீரம் சிறப்பாகப் போற்றப்பட்டதால் போர்களும் அதிகம் நடந்தன. இதனால் வீரர்கள் மார்பிலும், உடலிலும் புண்பட்டனர். இப்புண்களுக்கு உரிய மருத்துவ முறைகளைச் சில பாடல்கள் இயம்புகின்றன. சங்கப் பாடல்கள் விரிவாகக் குறிப்பிட்டுள்ள நோய் உளத்தோடு தொடர்புடையதாகும்.

அதிலும் குறிப்பாகக் காதலர்களிடையே ஏற்படும் உளச்சிக்கல்களைச் சங்கப் புலவர்கள் விரிவாகப் பாடியுள்ளனர்”⁶⁵

உடல் நோய் மருத்துவம்

போரில் கூர்மையான வாள்பட்டு உடலில் குருதிவழியப் புண் ஏற்படும்பொழுது அக்குருதி வழிவதைத் தடுக்கவும் புண்பட்ட இடத்தில் தூசு முதலியன படாமல் இருக்கவும் புண்களில் பஞ்சு வைத்துத் துணியால் கட்டியுள்ளனர். இதனை,

“கதுவாய் போகிய துதிவாயெஃகமொடு
பஞ்சியுங் களையாப் புண்ணார்”⁶⁶

என்ற பாடலடி உணர்த்தும்.

போரில் ஏற்பட்ட பிளந்த காயத்தை ஊசி கொண்டு தையல் இடுவதை மருத்துவ முறையாகக் கொண்டுள்ளனர். இவ்வாறு தைப்பதற்கு ஊசியைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இவ்வூசி “நெடுவெள்ளுசி” எனப் பெற்றுள்ளது. இந்நெடிய வெண்மையான ஊசி தலையில் புகுந்து குருதியில் தோய்ந்து வெளிவருதலை, மீன்கொத்திப் பறவை நீரில் வாழும் மீனைக் கொத்தி எழுவதற்கு ஒப்பிடுவர்.

“மீன்றேர் கொட்பிற் பனிக்கய மூழ்கிச்
சிரல்பெயர்ந் தன்ன நெடுவெள்ளுசி
நெடுவசி பரந்த வடு”⁶⁷

உடலில் குருதி வழியும் பொழுது அதனைத் தூசு முதலியன படாமல் இருப்பதற்குப் பஞ்சு வைத்துக்கட்டியுள்ளனர். இதன் மூலம்

அக்காலத்தில் வாழ்ந்த மக்களுக்கு உடல் நலத்தினைக் காக்கும் முறையும் சுகாதாரத்தில் கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தினையும் அறியமுடிகிறது.

தேள் கொட்டினால் தடவும் மருந்தைச் சோழன் நல்லுருத்திரன் “இடுதேள் மருந்து” (கலித்.110) என்பதன் மூலம் அறியலாம். இதனால் சங்க காலத்தில் தேள் போன்ற விடப் பூச்சிகள் கடித்தால் தடவுவதற்கு மருந்து இருந்தது என்பதும், மருந்தால் பிணி தீருமென்பதையும், சில பிணிகள் தீராவென்பதையும், இன்ன பிணிக்கு இன்ன மருந்து பயனளிக்குமென்பதையும் அறிந்தார்களென்பதை,

“பசிப்பிணி மருத்துவ னில்லம் அணித்தோ

சேய்த்தோ கூறுமின் எமக்கே”⁶⁸

“விறலிழை நெகிழ்த்த வீவு அரும் கடுநோய்”⁶⁹

என்ற அடிகளால் அறியலாம்.

சங்க காலத்தில் மருத்துவர்கள் நோய்கட்கு மருத்துவம் செய்ய வழங்கும் மருந்துகட்கு வைத்திருந்த பெயர்களைச் சிலநூற்கட்கு இட்டு வழங்கினார்கள். எடுத்துக்காட்டாகத் திரிகடுகம், ஏலாதி, சிறுபஞ்சமூலம் எனப் பெயரிட்டிருப்பதாலே அம்மருந்துகள் உடலுறு பிணியை நீக்குமாறு போல இந்நூற்களும் அறியாமையாகிய மனநோயை நீக்குமென்பது துணிபாம்.

சங்கப் புலவர் குழுவில் மருத்துவன் தாமோதரனார் ஓர் உறுப்பினராக இருந்தார். அவர் திருவள்ளுவமாலையில் அடியிற் குறித்த செய்யுளைப் பாடியுள்ளார்.

“சிந்தினீர்க் கண்டஞ் தெரிசுக்குத் தேனளாய்
மோந்தபின் யார்க்கும் தலைக்குத்தில் – காந்தி
மலைக்குத்து மால்யானை வள்ளுவர்முப்பாலால்
தலைக்குத்துத் தீர்வுசாத் தற்கு”⁷⁰

இதனால் பண்டைய அரசர் அவையில் மருத்துவர்களிருந்தார்கள் என்பதையும் அரசர்க்குரிய ஐம்பெருங்குழுவினருள் மருத்துவத் துறையும் ஒருபிரிவு இருக்கிறது என்பதனையும் அறியமுடிகிறது.

குளிர்காய வேண்டியவர் புகையைக் கருதாது தீயின் வெம்மையைக் கருதுவதுபோல மருந்துண்பவர், அதன் சுவையைக் கருதாது, மருந்தின் பயனையே கருதுவர். இதனை,

“நோய்க்குற்ற மாந்தர் மருந்தின் சுவை நோக்ககில்லார்
தீக்குற்ற காதலுடையார் புகைத்தீமை யோரார்”⁷¹

அக்காலத்தில் அறுவை மருத்துவத்தில் சிறப்புற்று இருந்தார்களென்பதை உடலில் கட்டி முதலியன தோன்றின் அறுக்க வேண்டியவற்றை அறுத்தும், கெட்ட குருதியை வெளிப்படுத்தியும், சுட வேண்டியவற்றைச் சுட்டும் நோய் நீக்கியுள்ளனர். அறுத்தாலும் சுட்டாலும் உண்டாகும் புண்ணுக்கு மருந்திட்டுத் தீர்க்கும் முறை உண்டென்பதை,

“உடலிடைத் தோன்றிற்றொன்றை அறுத்ததன் உதிரம் ஊற்றிச்
சுடலுறச் சுட்டு வேறோர் மருந்தினால் துயரம் தீர்வர்”⁷²

என்ற கம்பராமாயணம் யுத்தகாண்டம் கும்பகர்ணன் வதைப்படலச்
செய்யுளால் (146, வை.மு.கோ. பதிப்பு) அறியலாம்.

“வாளா லறுத்துச் சுடினும் மருத்துவன்பால்
மாளாத காதல் நோயாளன் போல்”⁷³

என்ற அடிகளும் மேற்கூறியதை வலியுறுத்துகின்றன.

உடலில் பதிந்துள்ள ஆயுதத் துண்டுகளைக் காந்தத்தால்
வெளிப்படுத்தலை,

“அயில்வேல்.....நீங்கலது இப்பொழுதகன்றது
...காந்தமாம் மணியின்றி வாங்க”⁷⁴

என்ற கம்பராமாயணப் பாடல் விளக்குகிறது.

கம்பராமாயணம் எழுந்த காலம் பன்னிரண்டாம் நூற்றாண்டு.
ஆகவே பன்னிரண்டாம் நூற்றாண்டில் தமிழ் மருத்துவத்தில் ரண
மருத்துவமுறைகளாகிய அறுவை, சுட்டிகை, உடலில் பதிந்துள்ள
ஆயுதத் துண்டுகளை நீக்கும் முறைகள் சிறப்புற்றிருந்தன என்பது
நன்கு புலனாகின்றது.

உடலில் காயம் பட்டவருக்கு, நெய்கிழி வைத்தல், எண்ணெய்
பதரில் கிடத்தல், ஒடிந்த இரும்புகளை அறுத்தெடுத்தல், புண்களுக்கு
மருந்தை வைத்தல், எலிமயிர்க் கம்பளத்தால் போர்த்தல் முதலியன
கையாளப்பட்டதென்பதனை,

“நெய்க்கிழி வைக்கப் பட்டார் நெய்ப்பித்தல் கிடத்தப்பட்டார்
புக்குழி எஃகம் நாடி இரும்பினால் போழப்பட்டார்”⁷⁵

எனச் சீவகசிந்தாமணி குறிப்பிடுகின்றது.

உடல் மற்றும் புண்பட்டவர்கட்கு,

“முதுமரப் பொந்துபோல முழுமெயும் புண்களுற்றார்க்கு
இதுமருந் தென்ன நல்லார் இழுதுசேர் கவளம் வைத்து
....நெய்க்கிழி பயிலச் சேர்த்தி
நுதிமயிர்த் துகில்குப் பாயம் புகுகென தூக்கினானே”⁷⁶

என்ற செய்யுளால் அறியலாம்.

குறிப்பு

உடலில் ஏற்பட்ட காயத்தால் வருந்துவோர்க்குப் போத்திடவும்
குளிரைத் தாங்கவும் இவ்வாடை பயன்பட்டிருக்கலாம்.

“எல்மயிர்ப் போர்வை என்ற தலைப்பிட்டு திரு.பி.எல்.சாமி,
பி.எஸ்.சி., என்பவர். தென்னிந்தியத் தமிழ்ச் சங்கத்தின் நெல்லை,
திருவரங்க நிலையக் கட்டிடத் திறப்பு விழாவின் போது
வெளியிடப்பட்ட செந்தமிழ்ச் செல்வி சிறப்பு மலரில் அவ்வெலியின்,
உடலமைப்பு, அது வாழுமிடம் அதன் நிறம் முதலியன பற்றிக்
கூறியிருக்கின்றார். அவ்வெலி மயிரால் நெய்யப்பட்ட ஆடை குளிரைத்
தாங்கும் போர்வையாகவும். அழகுக்காக அரிய ஆடையாகவும்,
திரையாகவும் பயன்பட்டதைச் சிந்தாமணிச் செய்யுளால் விளக்குகிறார்”.

“கொங்கு விம்முறுங் கோதை மாதரார்
பங்கயப் பகைப் பருவம் வந்தென
எங்குமில்லன வெலிமயிர்த் தொழிற்
பொங்கு பூம்பகைப் போர்வை மேயினார்”⁷⁷
பனிமயிர் எனத் தொடங்கும் செய்யுளில்,
“எலிமயிர்ப் போர்வை வைத்தெழினி வாங்கினார்”⁷⁸ என்பர்.

மேலும்,

“புகழ்வாரைச் சென்னிமேற் பூசையிற் பெரியன
பவழமே யணையன பண்மயிர்ப் பேரெலி
அகமுயிங் குலிகமஞ் சனவரைச் சொரிவன
கவழயா னையினுதற் றவங்கச் சொத்தவே”⁷⁹

உடலின் உறுப்புகள் வன்மை குறைந்தவிடத்து அதையீடு
செய்வதற்காகப் பிற உயிர்களின் அவ்வவ் உறுப்பாலாய சத்துக்களை
மருந்தாக வழங்குதல் இக்கால மேனாட்டு மருத்துவ முறைகளில்
காணலாம்.

இம்முறை நம் நாட்டிலிருந்ததென்பதைக் காட்டும் பழமொழி
“ஊனுக்கு ஊனிடுதல்” என்பதாகும். இக்கருத்துக்கொண்டே
கண்ணப்பநாயனார் ஊனுக்கு ஊன் எனும் உரைமுன் கண்டு அரண்
கண்ணுக்குத் தன் கண்ணை அப்பினாராம். மேலும் இதனைத்
திருவிளையாடற்புராண வாலாசுரன் கதை வலியுறுத்துகின்றது.

அதாவது அவன் பற்கள் முத்தாகவும், இரத்தம் மாணிக்கமாகவும் இவ்வாறே பிறவும் மாறின என்பதால் உடலின் அவ்வப்பகுதிகளில் நோய்வர அவற்றால் ஆய மருத்துவ குறைகளைச் சித்த மருத்துவத்தில் கூறப்படுவதனை அறியலாம்.

திருமுக்கூடல் கோயில் கல்வெட்டிலிருந்து அக்காலத்தில் அக்கோயிலினிடத்தில் மருத்துவச் சாலை இருந்ததாகவும், அச்சாலையில் மருந்து செய்யுமிடமும் (பார்மஸி) ஓராண்டுக்கு வேண்டிய மருந்தும், அறுவை மருத்துவம் (சர்ஜரி) செய்ததாகவும், நோயாளிகளைக் கண்காணிக்கப் பணிமகளிர் இருந்ததாகவும் அறியலாம்.

அத்தி மரத்தின் பால், பட்டை

படைக் கலங்கள் சுவைகண்ட உடல் புண்ணிற்கு அத்திமரத்தின் பாலும், பட்டையும் அக்காலத்தில் பயன்படுத்தினர் என்பதை,

“இரும்புச்சுவை கொண்ட விழுப்புண்ணோய் தீர்த்து

மருந்துகொள் மரத்தின் வாள்வடு மயங்கி

வடுவின்றி வடித்த யாக்கையன்”⁸⁰

என்ற அடிகள் உணர்த்துகின்றன.

புண்ணை அகற்ற இசையும் பயன்பட்டன என்பதை,

“.....யாமொழுது பல்லியங் கறங்க

இசைமணி யெறிந்து காஞ்சிபாடி”⁸¹

என்ற அடிகள் கூறுகின்றன. இசையால் மனது உற்சாகமடைந்து உடல்நலன் காக்கப்படுகின்றது.

வேம்பும் கடுவும்

வேம்பும் கடுவும் சிறந்த மருந்துப் பொருட்களாக அனைவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப் பெற்றவை. செவியறிவுறுத் துறையை விளக்கும் பொழுது தொல்காப்பியர் வேம்பும் கடுவும் போல எனக் கூறுவர். வேம்பிலுள்ள கசப்பு கிருமிகளைக் கொள்ளும் தன்மையுடையது.

போரில் புண்பட்ட வீரர்களின் வீடுகளில் வேம்பைச் செருகி வைத்தனர் என்று அரிசில்கிழார் கூறுவதால் கிருமிகளைக் கொல்லுவதோடன்றி மனிதனின் உடல்நலத்தைக் காக்கும் பல விசேட குணங்களும் அதற்கு உண்டு என்பதை அறியலாம்.

இன்றைக்கும் வேப்பிலை அம்மனுக்குகந்தது என்றும் அம்மை வார்க்கப் பெற்ற வீடுகளில் வேப்பிலைகளைச் செருகி வைப்பதையும் நாம் அறிவோம். நோயாளிகளைப் பேணும் முறைகளைக் கூடப் பாடல்களில் தெரிவித்துள்ளனர்.

“தீங்கனி இரவமொடு வேம்பு மனைச் செரீஇ
வாங்குமருப்பு யாமொடு பல்லியம் கறங்கக்
கைபயப் பெயர்த்து மையிழுது இழுகி,
ஐயவி சிதறி ஆம்பல் ஊதி,
இசைமணி எறிந்து, காஞ்சிபாடி
நெடுநகர் வரைப்பிற் கடிநறை புகைஇ,
காக்கம் வம்மோ”⁸²

என்ற பாடலால் அறியலாம்.

“யாமும் பல்லியமும் ஒலி எழுப்பும் பொழுது நோயின் கடுமை தெரியாது. உள்ளம் இசையில் ஆழ்வதால் துன்பம் குறையும் என்பதும் மணப்புகையும் ஐயவியும் தூவுவதால் தீயகிருமிகள் ஊறு செய்யாமல் அழியும் என்பதும் வெளிப்படுவதால் அக்கால மக்கள் தங்களால் இயன்ற அளவு நோய்களை நீக்குவதற்கும் நோய் பெற்றவர்க்கு அந்நோயின் கடுமை தெரியாமல் இருப்பதற்கும் உதவியுள்ளனர் என்பதை அறியலாம். சங்ககால மக்கள் காதல், வீரம் என்பவற்றோடு உடலையும், உள்ளத்தையும் பேணிப்பாதுகாக்கும் நெறி முறைகளையும் கற்றிருந்தனர் என்பதை அறியலாம்”⁸³

நெல்லிக்கனியின் மருத்துவ குணம்

மருத்துவ குணத்தை உடைய நெல்லிக்கனியால் பல நன்மைகளைப் பெறலாம்.

“தகடூர் அதியமான் அஞ்சித்தாம் அரிதில் பெற்ற நெல்லிக்கனியைத் தான் உண்டு நீண்டநாள் வாழ நினையாமல் ஓளவையார் நீண்டகாலம் வாழ்ந்து தமிழ்த்தொண்டு செய்ய விரும்பி அளித்தான் என்று புறநானூறு கூறுகின்றது.

சங்ககாலத்தில் நடந்த நிகழ்ச்சி இது. புலவர்கள் இதைப்பற்றி மேற்கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்யவில்லை. இப்போது தருமபுரியில் உள்ள அதமங்கோட்டை என்பதை அதியமான் கோட்டை (தகடூர்) என்றும் கொல்லிமலையிலிருந்து நெல்லிக்கனி பெற்றான் என்றும் தெரிகிறது.

“வருநெல்லி நாழிகையில் காயசித்தி
நவலோகம் வேதிச்சி நரை மாறிச்சி
அருநெல்லி ஆதிக்கமான சீலி
அடங்காத கருநெல்லி நாமமாமே”
என்ற போகர் நிகண்டு கூறுகின்றது.

“நமக்குக் கிடைக்கும் சாதாரண நெல்லிக்கனியில் புரதம், கொழுப்பு, தாதுப்பொருள், காலிசியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, வைட்டமின் சத்து இருப்பதாக அறிகிறோம். ஆரஞ்சுப் பழத்தைவிட இருபது பங்கு வைட்டமின் சி நெல்லிக்கனியில் உள்ளது. எனவே கருநெல்லி காயசித்தி மருந்தாகப் பயன்பட்டிருக்கும் என்ற நம்பிக்கை உண்டாகின்றது.”⁸⁴

நமக்குக் கிடைக்கும் பொற்றாலைக் கையாந்தகரை மூலிகையைப் பற்றி வள்ளலார் பாராட்டியுள்ளார். கல்லீரல், மண்ணீரல், வீக்கங்களுக்கு நல்ல மருந்து என்று சென்னை வைத்தியர் கல்லூரி தலைமை மருத்துவர் பலன் கண்டுள்ளார். அதனினும் மேம்பட்ட கருங்கரிசாலை காயசித்தி மூலிகையாகப் பயன்பட்டிருப்பதில் பயன்பட்டிருக்கலாம்.”

உளநோய் மருத்துவம்

ஒவ்வொரு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் குறிப்பிட்ட பருவத்தில் ஏற்படும் இயற்கை உந்துதல் காதல். இக்காதலினால் அவர்கள் அடையும் இன்பமும் துன்பமும் பலவாகும். சேர்ந்திருக்கும்பொழுது

அளவிலா மகிழ்ச்சி அடையும். காதலர் பிரிவில் சொல்லொணாத் துயரை அடைகின்றனர்.

சங்க இலக்கியங்களில் காதலால் - பிரிவால் தலைமக்கள் அடையும் துன்பம் புலவர்களால் நோயாகச் சுட்டப்பட்டுள்ளது. இந்நோய்க்குரிய மருந்தினையும் புலவர்கள் தம் பாடல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளனர்”

தலைவியைச் சந்திக்க இயலாத தலைவன் தனது துன்பத்தை,

“பெருந்தோட் குறுமக ளல்லது

மருந்துபிறி தில்லையான் உற்ற நோய்க்கே”⁸⁵

என வெளிப்படுத்துகின்றான். தலைவியை விரும்பும் தலைவனைப் பாங்கன் இடித்துரைக்கும்பொழுது தலைவன், “இவ்வாறு நீ இடித்துரைத்தலால் பயனொன்றுமில்லை. அது என் காமநோய்க்கு மருந்தாகாது (குறுந்.156) என்று கூறுகின்றான். இதனால் தலைவியே தன் நோய்க்கு மருந்தாவாள் என்பது பெறப்படும்.

தலைவியின் மூலம் பெறப்படும் மகிழ்ச்சியே தலைவனது மனத்திற்கு நலத்தைத் தருவதாய் அமைகிறது.

தலைவனைப் பிரிந்த தலைவி தன் துன்பத்தைப் போக்கும் மருந்து தன்னை மணந்த தலைவனது மார்பேயாகும் என்று கூறுகின்றாள். இதனை அள்ளூர் நன்மூல்லையார்,

“அரும்பணி யச்சிரந் தீர்க்கும்

மருந்து பிறி தில்லையவர் மணந்த மார்பே”⁸⁶ என்பர்.

தலைவியைப் பிரிந்த தலைவனது தேர் வருதலைக் கண்டதும் தோழி
செவிலியிடம்,

“.....வந்தன்று நின்மகள்

பூபோலுண்கண் மரீஇய

நோய்க்கு மருந்தாகிய கொண்கன் றேரே”⁸⁷

என்று கூறுகின்றாள்.

இதனால் தலைவனது பிரிவால் ஏற்பட்ட பசலைநோய் தலைவன்
வரவால் நீங்கிவிடும் என்பது பெறப்படும். இவ்வாறு சங்கப்புலவர்கள்,
காதலர் ஒருவரை விட்டு ஒருவர் பிரிகின்ற பொழுது ஏற்படும்
உள்நோயை நுணுக்கமாக உணர்ந்து தம் பாடல்களில் பாடியுள்ளமை
போற்றுதற்குரியதாகும்.

இவ்வாறு மகிழ்ச்சியால் பெறப்படும் நலமே உள்நோய்க்குச்
சிறந்த மருந்தாக அமைகின்றது.

தலைவியின் இத்தகைய உள்நோய்க்குச் சிறந்த மருந்தாகப்
புதுப்புனலாடுதல் கூறப்பட்டுள்ளது.

தலைவன் தலைவியைத் திருமணம் செய்து கொள்ளாது வரைவு
நீட்டிக்கின்றான். விரைவில் திருமணம் செய்துகொள்ள உணர்த்த
விரும்பும் தோழி, தலைவன் சிறைப்புறமாக நிற்கும் பொழுது

தலைவியிடம் அன்னை கூறிய மொழிகளைக் கூறுகின்றாள். அதில் அன்னை தலைவியின் உடல் வேறுபாட்டை உணர்ந்து அது நீங்கப் புதுப்புனலில் நீராடச் செல்லுமாறு கூறியதை எடுத்துரைக்கின்றாள். இதனை மிளைகிழான் நல்வேட்டனார்,

“அன்னை

வானுற சிவந்த பெருமலைக் கவா அன்

ஆர்கலி வானம் தலைஇ நடுநாள்

கனைபெயர் பொழிந்தனர் கானம்

கல்லென்று

முளியிலைக் கழிந்தன முகிழிணர் கொளவரும்

விருந்தின் தீநீர் மருந்துமாயின்

கண்ணின் நோக்கித் தண்ணென வுண்டு

முனியா தாடப் பெறின் இவள்

பிணியும் தீர்குவள் செல்கென் றோளே”⁸⁸

இதனால் புதுப்புனலாடுதல் சிறந்த மருந்தாகக் கருதப்பெற்றமை பெறப்படும். புதுப்புனல் மலைப்பகுதியில் உள்ள உலர்ந்த சருகுகளையும் அரும்புகளோடு கூடிய பூங்கொத்துக்களையும் அடித்துக்கொண்டு வருவதால் அது மருந்துத் தன்மை உடையதாகக் கருதப்பட்டுள்ளது. இப்புதுப் புனலில் உடலும் உள்ளமும் குளிர நீராடினால் மெய்வருத்தம் நீங்கும் என்பது உணர்த்தப்பட்டுள்ளது.

உடலால் பெறும் மகிழ்ச்சி மட்டும் உள நோய்க்கு மருந்து அல்ல. ஒருவரின் வார்த்தை கூட பிறரின் மனத்திலுள்ள மாசினை அகற்றித் தூய்மைப்படுத்தும்.

“திருந்திய யாக்கையுள் மருத்துவன் ஊட்டிய
மருந்துபோல் மருந்து ஆகிமனன் உவப்ப”⁸⁹

நல்வினையான் திருத்திய யாக்கையினுள் மருத்துவன் ஊட்டிய
மருந்துபோல் தோழியின் சொல் அவன் மனமாக போக்கும்
மருந்தாயிற்று.

முழுநிலவு நாளும் தேய்ந்து குறையுமாறு போலத் தலைவியின்
அழகு தேய்ந்து குறையும். முகையின் மலர்ச்சிக்கும் அழிவுக்கும் காலம்
காரணமானது போல, இவளுடைய மலர்ச்சிக்கும் அழிவுக்கும் நீயே
கூற்றுவன் போன்ற அறிவுரைகள் தலைவனின் மனமாற்றத்திற்குக்
காரணமாயின.

“மருத்துவன் ஊட்டிய மருந்து போல்” என்ற உவமை
பொருத்தமான ஒன்று மருந்து நோயைப் போக்குவது போன்று.
தலைவியின் வருத்தத்தைப்போக்குவது தலைவனின் கடமையாகும்.

திருக்குறளில் மருத்துவம்

நோய்களைப் பற்றியே முழுக் கவனமும் செலுத்தாமல் நல்வாழ்வு
நிலைமையை அடைவதையே முக்கியமமாகக் கருத வேண்டும்
என்பது குறளில் வலியுறுத்தப்படுகிறது. நோயில்லாமல் இருப்பது
மட்டும் நல்வாழ்வாகாது. மனிதனுக்கு உடம்பும் உள்ளமும் சமூக
உறவும் நல்ல நிலையில் இருப்பது தான் நல்வாழ்வு என்பது
சமீபகாலத்தில்தான் உலக நல்வாழ்வுக்குழு ஏற்றுக்கொண்ட
தத்துவமாகும்.

நோய்க்கு மருந்து என்பது தேவைப்படாமல் தன் உடம்பைச் சுகத்தோடு வைத்துக்கொள்ள ஒரே வழி அருந்தியது அற்றது அறிந்து உண்பதே சிறந்தது என்கிறார், வள்ளுவர். இன்றைய உண்டி இயலில் மிகவும் நவீனமாக அறிவியல் கருத்துக்களைக் குறள் மிகவும் தெளிவாகவும் அழுத்தமாகவும் சுருங்கச் சொல்லி தெளிவுபடுத்துகிறது.

திருக்குறள் மீண்டும் மீண்டும் ஆராயும்போது இன்றைய மருத்துவம், பொறியியல், சட்டம் மற்றும் ஏனைய அறிவியலைக் காண்கிறோம். திருவள்ளுவர் ஒரு அறிவியல் தீர்க்கதரிசியாகத்தான் தனது படைப்பான திருக்குறள் மூலம் உருவாக்கி உள்ளார்.

இன்றைய மருத்துவத்தில் நோய் நிவாரணம் பெற நோய்க்கான காரணம் நீக்கப்பட வேண்டும் என்பதை “to treat a disease know the etimology and treat the same” என்று கூறப்படுவதை வள்ளுவர் நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி என்ற குறளில் கூறியுள்ளார்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு என்பது இன்றைக்கு வெகுவாகப் பேசப்படுகிறது. உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கும், நீரிழிவு மற்றும் இரத்த அழுத்த நோய்களுக்கும் உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்படுகின்றன. அதற்கு வள்ளுவர்,

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்”

என்ற குறளில் கூறுகிறார். “அது போலவே, ஒருவனுக்கு இருதயம் பழுதாகி நோய் ஏற்படுவதற்கு முன், இயற்சை எச்சரிக்கை செய்கிறது

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்”

என்ற குறளில் கூறுகிறார். “அது போலவே, ஒருவனுக்கு இருதயம்
பழுதாகி நோய் ஏற்படுவதற்கு முன், இயற்சை எச்சரிக்கை செய்கிறது
என்பதனை ஒருவனுக்கு உள்ள அழுத்தம் என்பதனை அதிர
வருவதோர் நோய் எனக் கூறுகிறார்”⁹⁰.

இவ்வாறு சங்ககால மருத்துவத்தில் நோயும் அதைத் தீர்க்கும்
வழிமுறைகளையும் காணும் பொழுது வியப்பில் ஆழ்த்துகிறது.
மருந்துகளைக் கொடுக்கும் இடமும், பயன்படுத்திய மருந்துப்
பொருட்களும் தூய்மையுடையனவாகவும், மனித உடலுக்கு நலம்
சேர்ப்பவையாகவும், சுகாதார முறையிலும் அமைந்துள்ளன.

தொகுப்புரை

ஊர்ச் சுகாதாரமும், நீராடலும் விழாக்களும், மருத்துவ
முறைகளும் சுகாதாரத்துடன் பேணப்பட்டதை அறியமுடிகிறது.

சமூக நலவியல் என்பது கூட்டாகச் சேர்ந்து வாழும் மக்களைக்
குறிப்பதாகும். ஊர்ச்சுகாதாரத்தின் அடிப்படையில் இல்லங்கள்
காற்றோட்டமாய், தெருக்கள் அகலமாய், சுகாதார முறையில்
அமைந்திருந்தன.

தெருக்கள் அகன்று இருப்பதும், தூய்மையாக இருப்பதும்,
சுகாதாரத்திற்குரிய வழிமுறைகளாகும்.

விழாக்கள் கொண்டாடுதல் மக்களின் மன மகிழ்ச்சி சார்ந்ததாகும்.
அந்த மகிழ்ச்சியே அவர்களுக்கு சிறந்த ஊக்கமாக அமைவதையும்
காணலாம்.

இன்றைய அறுவைச் சிகிச்சையைப் போன்றே அப்பொழுதும்
இருந்துள்ளது. அதற்குப் பயன்படுத்திய பொருட்களை தூய்மையாகப்
பயன்படுத்தியிருத்தலே வியப்பாகும்

சான்றெண் விளக்கம்

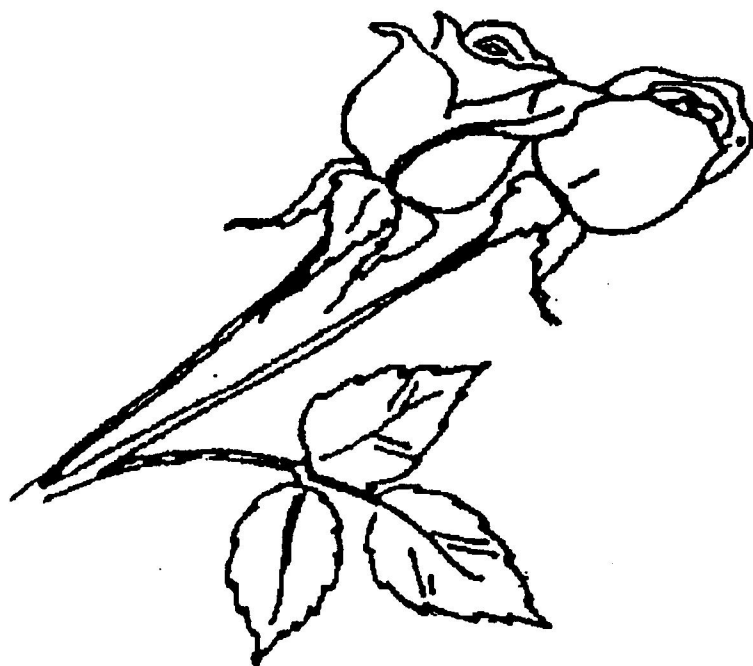
1. திருமுருகாற்றுப்படை, பா.வெ.222-226.
2. மேலது பா.வ.220-221.
3. பட்டினப்பாலை, பா.வ. 283-288.
4. திருவிளையாடல் புராணம், பா.எ.வ. 47:12.
5. மேலது, பா.எ.வ. 43:15.
6. திருவிளையாடல் புராணம் பா.எ.வ.49:27
7. கல்லாடம், பா.வ. 43.
8. மதுரைக்காஞ்சி, பா.வ.359.
9. மேலது பா.வ.520
10. மேலது பா.வ.18.
11. மேலது,பா.வ.365
12. மேலது, பா.வ. 355.
13. நெடுநல்வாடை, பா.வ. 87-88.
14. மதுரைக்காஞ்சி, பா.வ.621-622.
15. திருவிளையாடல் புராணம், பா.எ.வ.47:14.
16. திருவிளையாடல் புராணம் பா.எ.வ. 49:18
17. சிலம்பு. பா.எ.வ. 1:2:1-5.
18. மேலது பா.எ.வ.10:247-248
19. சிறுபாணாற்றுப்படை, பா.வ.200-1.
20. மலைபடுகடாம்.ப.அ.ப.அ.எ.
21. பரிபாடல், பா.எ.624.
22. திருக்குறள் தெளிவுரை, பா.எ.298.

23. சுற்றுச் சூழலில் நோக்கில் சங்கத் தமிழகம், ப.121.
24. மேலது, ப.122.
25. புறநானூறு, 319:3-4 பா.எ.வ.
26. சுற்றுச் சூழலியல் நோக்கில் சங்கத் தமிழகம், பக்.122-123.
27. மேலது, ப 123.
28. புறநானூறு,பா.எ.வ. 150:15-16.
29. குறுந்தொகை, பா.எ.வ. 196: 3-4.
30. அகநானூறு, பா.எ.வ. 169:7.
31. மேலது பா.எ.வ.336:4-9.
32. சுற்றுச் சூழலில் நோக்கில் சங்கத் தமிழகம், 125.
33. கலித்தொகை, பா.எ.வ.142:64-65.
34. சுற்றுச் சூழலில் நோக்கில் சங்கத் தமிழகம், ப. 125.
35. அகநானூறு, பா.எ.வ.121:4-5.
36. THE WORLD BOOK ENCYCLOPEDIA, VOL-3, 1989, P.293.
37. சுற்றுச் சூழலில் நோக்கில் சங்கத் தமிழகம், ப. 126.
38. அகநானூறு, பா.எ.வ. 252:11-14.
39. மேலது, பா.எ.வ. 22:8
40. பெரும்பாணாற்றுப்படை, பா.வ.154.
41. சுற்றுச் சூழலில் நோக்கில் சங்கத் தமிழகம், ப. 145.
42. மேலது, ப 145.
43. புறநானூறு, பா.எ.வ. 281:1
44. சுற்றுச் சூழலில் நோக்கில் சங்கத் தமிழகம், ப,140.
45. மேலது, பக்.140-141.
46. தமிழக நாட்டுப்புறவியல், ப. 181.

47. தமிழர் பழக்க வழக்கங்களும் நம்பிக்கைகளும், பக். 12-13.
48. மேலது, ப. 13.
49. சங்கத் தமிழர் வாழ்வியல், ப. 152.
50. சங்கத் தமிழர் வாழ்வியல், ப. 153.
51. தமிழர் பழக்க வழக்கங்களும் நம்பிக்கைகளும், ப. 51.
52. நற்றிணை, பா.வ.40:2.
53. மேலது, பா.வ.143:2.
54. அகநானூறு, பா.எ.வ.89:21.
55. மேலது, பா.எ.வ. 252:4.
56. மேலது பா.எ.வ.221:2.
57. மேலது பா.எ.வ.187:9.
58. தமிழர் பழக்க வழக்கங்களும் நம்பிக்கைகளும், ப.69.
59. பட்டினப்பாலை, பா.வ. 97-100.
60. சங்க இலக்கியம் - கருத்தியல் வளம். ப 45.
61. மேலது, ப. 46
62. நற்றிணை, பா.எ.வ. 136.
63. கலித்தொகை பா.வ.17.
64. மேலது, பா.வ. 137.
65. இயற்கை மருத்துவம் ப. 64.
66. புறநானூறு, 353 பா.எ.353.
67. பதிற்றுப்பத்து, பா.எ.42.
68. புறநானூறு, ப.எ.360.
69. குறிஞ்சிப்பாட்டு, பா.எ.3.
70. திருவள்ளுவமாலை, பா.எ.11.

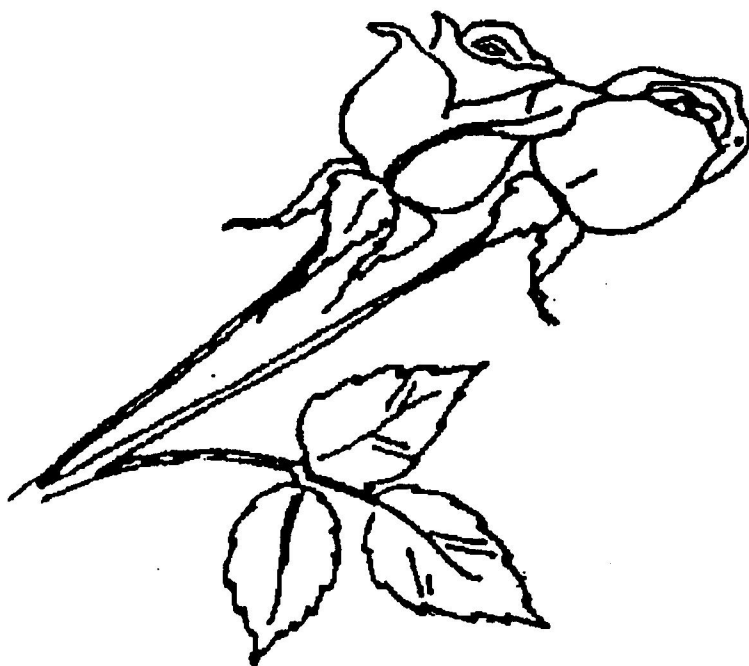
71. குண்டலகேசி பா.எ.2.
72. கம்பராமாயணம், பா.எ.146.
73. குலசேகர ஆழ்வார் - நாலாயிரம், பா.எ.691.
74. கம்பராமாயணம் - மீட்சிப்படலம், பா.எ.166.
75. சிந்தாமணி, பா.எ.818.
76. மேலது, பா.எ.819.
77. மேலது, பா.எ.2680.
78. மேலது, பா.எ.2471.
79. மேலது, பா.எ.1898.
80. புறநானூறு பா.எ.180.
81. மேலது, பா.எ.281.
82. புறநானூறு பா.எ.281.
83. ஆரோக்கிய வாழ்வு, ப.46.
84. தமிழர் நாகரிகம், ப.54.
85. நற்றிணை, பா.எ.80.
86. குறுந்தொகை, பா.எ.68.
87. ஐங்குறுநூறு பா.எ.101.
88. நற்றிணை, பா.எ.53.
89. கலித்தொகை பா.எ.65.
90. தமிழ் இலக்கியத்தில் அறிவியல் சிந்தனைகள் ப. 35.

இயல் - 5



மன நலவியல்

இயல் - 5



மன நலவியல்

மன நலவியல்

பண்டைத் தமிழர்களின் நல வாழ்வியலில் தனிமனித நல வாழ்வியல் சமூக நலவாழ்வியல் தலைப்புகளின் வாயிலாக அவர்களது புறநல வாழ்வியலைப்பற்றி ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது.

புறத் தூய்மை போன்றே அகத் தூய்மையும் அவர்கள் பெற்றிருந்திருக்கின்றார்கள் என்பதனை இங்கு காணலாம்.. பொதுவாக உடலை மூன்றாகப் பிரிக்கின்றார்கள் ஞானிகள்,

1. ஸ்தூல சரீரம்
2. சூட்சும சரீரம்
3. காரண சரீரம்

ஸ்தூலம் என்பது கண்ணுக்குப் புலப்படுவது, சூட்சும சரீரம் கண்ணுக்குப் புலப்படாதது. காற்றைப் போல் உணரத்தான் முடியும். ஆக மனது சூட்சும சரீரமாகச் சொல்லப்படுகின்றது. சிந்தனைகளின் கூட்டமே மனது என்றும் கூறப்படுகின்றது. “நெஞ்சு பொறுக்குதில்லையே, இந்த நிலை கெட்ட மனிதரை நினைத்து விட்டால்” என்ற பாரதியாரின் வரிகளில் மனதினைத் தான் நெஞ்சு, நெஞ்சம் என்று கூறுவதை அறியலாம்.

“மனமது செம்மையானால்
மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம்”

என்ற சிவவாக்கியரின் அடிகள் மூலம் மன நலம் பேணுவதற்குரிய வழிகளையும் தமிழர் நன்கு அறிந்திருக்கின்றார்கள். செயல் வடிவம் பெறுவதற்கு நிறையக் கனவுகளும், கற்பனைகளும் வேண்டும். “கனவு காணுங்கள்” என்ற நமது முன்னை குடியரசுத் தலைவர் ஏ.பி.ஜே. அப்துல் கலாமின் வாய்மொழிக்கேற்ப மனத்தில் கனவுகள் காண்பதற்கு ஆரோக்கியம் தேவை.

“மனம் என்ற சொல்லின் அமைப்பிலிருந்து அதன் தன்மைகளை உணரமுடியும். மனம் என்பது ‘மன்’, ‘அம்’ எனப் பிரிந்து மன்னுதற்கு நிலைபெற்று விளங்குவதற்குக் காரணமான திறனாக இருப்பது என்று பொருள் தரும்.”¹ மனிதன் உலகில் நிலைபெற்று நல்வாழ்வு வாழ்வதற்குத் துணையாக இருக்கும் மனிதனுடைய அகக்கருவியே மனம் என்பது

“மன்னா உலகில் மன்னுதல் குறித்தோர்
தம் புகழ் நிறுவித் தாம் மாய்ந்தனரே”²

என்ற புறநானூற்றுப் பாடல் அடிகளும்,

“தம்மின்தம் மக்கள் அறிவுடைமை மாநிலத்து
மன்னுயிர்க் கெல்லாம் இனிது”³

என்ற திருக்குறளும், ‘மன்’ என்பது நிலைபேறு என்பதை உணர்த்தும் என்று நிறுவுகின்றன. “திருவள்ளுவர் ‘மன்னுயிர்’ என்று மனித உயிர்களைக் குறிப்பது சிந்தித்தற்குரியது. மனம் உடைய உயிர், மனித உயிர் ஒன்றே என்பதை உணர்த்தும் விதத்தில்தான் (‘மன்’, ‘உயிர்’

என்று அமையுமாறு) மன்னுயிர் என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்தியுள்ளார். மன் என்பது மனம் என்பதையே இங்கு உணர்த்தும். இதிலிருந்து மனிதனுடைய நிலைபேற்றிற்குக் காரணமான அகக்கருவி மனம் என்பதைத் தமிழர் நன்கு உணர்ந்திருந்தமை புலப்படும்.”⁴

நெஞ்சம்

மனத்தின் நிலைகளை யுணர்த்தும் சொற்களில் நெஞ்சமும் ஒன்று. நெஞ்சம் என்ற சொல் நெஞ்சு, நெஞ்சகம் என்றன்கூட இலக்கியங்களில் இடம்பெற்றுள்ளது. நெஞ்சம் என்ற வழக்கே மிகுதியாக ஆளப்பட்டுள்ளது.

“காமர் நெஞ்சம் ஏமாந்துவப்ப”⁵

“நெஞ்சுள் இறைவனை ஏத்துமின்கள்”⁶

“அகங்கார மென்னும் கல்லைப் பிளந்து

நெஞ்சகமான பூமிவெளி காணத் திருத்தி”⁷

என்பன போன்ற சான்றுகளைக் காட்டலாம்.

“நெஞ்சு என்பதே ‘அம்’ விசுவாசப்பெற்று நெஞ்சமாகியுள்ளது. அது ஓர் அகத்துறுப்பு என்பதை உணர்த்தும் விதத்தில் ‘நெஞ்சு’ ‘அகம்’ என்பது சேர்ந்து நெஞ்சகமாகவும் வழங்கப்படுகிறது.

நெஞ்சு என்ற சொல் எவ்வாறு அமைந்து இருக்கும் என்பதும் சிந்தித்தற்குரியது. மனத்தின் நெகிழ்ந்த, அதாவது நெகிழ்ந்த நிலையே

நெஞ்சம் எனப்படுகிறது. நெஞ்சத்தின் செயற்பாட்டினின்றும் தோன்றும் உணர்வுகள்தான் காதல், பக்தி, அன்பு, அருள், துயரம், மகிழ்ச்சி போல்வன. இம்மென்மையான உணர்வுகளெல்லாம் மனம் நெகிழ்ந்த நிலையில்தான் தோன்றுகின்றன. இவ்வுண்மையினை நெஞ்சு என்ற சொல்லமைப்பே உறுதிப்படுத்தும்”⁸.

உள்ளம்

“உள்ளம் என்ற சொல் ‘உள்’ என்ற சொல்லின் அடியாகப் பிறந்திருக்க வேண்டும். ‘உள்’ ‘அம்’ என்பன இணைந்து உளம் என்றாகிப் பின்னர் அது உள்ளம், உள்ளகம் என்றெல்லாம் பிறந்திருக்க வேண்டும். ‘உள்’ என்பது மனவலிமையை உணர்த்துவது போன்று உள்ளம் என்ற நிலையிலும் அமைந்து பொருள் புலப்படுத்தும்”⁹

“உள் மகிழ்ந்த நாதனார்”¹⁰

என்ற அடியில் ‘உள்’ என்பது உள்ளத்தினையே குறிக்கும். அது அம் விசுதி பெற்று உளம் என்றாகியது. உள்ளே (மனத்தின் உள்ளே நடுமனமாக) உள்ள அகமாக உள்ளம் இருப்பது கருதி அதனை ‘உள்ளகம்’ என்று குறிப்பிட்டனர் போலும். இன்று ‘உள்’ என்ற வழக்கு இல்லையெனினும் உள்ளம், உள்ளகம் போன்ற வழக்குகள் காணப்படுகின்றன.

“அறிவும் உள்ளமும் அவர்வயிற் சென்றன”¹¹

“வந்தென் உளம் புகுந்த ஆராவமுதாய்”¹²

“உளங்கொள் அன்பர்தம் உள்ளகத்திருப்போர்.”¹³

சிந்தை

பக்தி இலக்கியங்களில் மிகுந்து காணப்படும் சிந்தை என்ற சொல் தொல்காப்பியத்தில் இடம்பெறவில்லை.

சங்க இலக்கியப் பாடல்களுள் புறநானூற்றில் மட்டும் ஓர் இடத்தில் இச்சொல் இடம் பெற்றுள்ளது. பிற நூல்களுள் இச்சொல் காணப்படவில்லை. இதனை,

“கெடுக சிந்தை கடிதிவள் துணிவே”¹⁴

என்ற பாடலடிகளால் அறியலாம்.

சித்தம்

“மனத்தின் நிலைகளுள் சித்தமும் ஒன்று. புறமனத்தின் ஒரு பகுதியாகிய நெஞ்சம் குவிந்து அடங்கி நடுமனமாகிய சிந்தையாகியது. அது மேலும் தூய்மையும் தெளிவும் அடையும்போது அடிமனமாகிச் சித்தம் எனப்படுகிறது. நெஞ்சம்-சிந்தை-சித்தம் என்ற நிலையில் இது அமைகிறது.

சிந்தையின் இயல்பு சிந்திப்பது. அப்படிச் சிந்திக்கப்பட்டபோது, பொய்மைகளெல்லாம் அகன்று மெய்ம்மையுணர்வு தலைப்படுகிறது. உண்மையும், தெளிவும், தூய்மையும் பெற்றுச் சிந்தை மிளிறும்போது அது அடிமனமாகிச் சித்தம் எனப்படுகிறது.

உபநிடதங்களும் கூடச் சித்தத்தை அடிமனம் என்றே குறிப்பிட்டுள்ளதும் இங்கு நினைத்தற்குரியது.”¹⁵

சித்தம் என்ற சொல்வழக்கினைப் பக்தி இலக்கியங்களிலேயே மிகுதியும் காணமுடிகிறது. எட்டுத் தொகை நூல்களில் பரிபாடலில் மட்டும் ஓரிடத்தில் இச்சொல் இடம்பெற்றுள்ளது.

“.....வாய்வாளா நின்றாள்

நெறிநகை சித்தம் திகைத்து”¹⁶

என்பதுவே அவ்வடிகள். பிற சங்க இலக்கிய நூல்களிலோ பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களிலோ இச்சொல் லாட்சியைக் காணமுடியவில்லை. ஆனால் பக்தி இலக்கியங்களில் சித்தத்தின் தன்மை நன்கு எடுத்துக்காட்டப்பட்டுள்ளது.

“அடிமனம் என்பது மனத்தின் தெளிந்த நிலையாகவும், இறைவன் எழுந்தருளும் இடமாகவும் கருதப்படுகிறது. எனவே, அதனைப் பற்றிய செய்திகளைப் பக்தி இலக்கியங்களில் மட்டுமே காணமுடிகிறது.

தமிழினம் நயத்தக்க நாகரிகமும் பண்பாடும் அமையப்பெற்று, உலகிற்கு வழிகாட்டிய பெருமைக்குரிய இனம். இங்குத் தோன்றிய கலைகளும் இலக்கியங்களும் தமிழரின் வாழ்வியல் சிறப்புக் கூறுகளை எடுத்தியம்பும். பல நிலைகளிலும் சிறப்புற்றுப் பெருமிதமான வாழ்வு நடத்திய பெருமை தமிழினத்திற்குண்டு. அப்பெருமித வாழ்விற்குக் காரணம், தமிழரின் உயர்ந்த மனத்தில் தோன்றிய சிறந்த எண்ணங்களே. மனநலத்தால் மாண்போடு வாழும் வழிகளை உணர்ந்து உணர்த்தி தமிழர், அம்மாண்பிற்குரிய மூல ஊற்றாக உள்ள மனத்தைப் பற்றியும் ஆய்ந்து அரிய பல உண்மைகளை எடுத்துக்காட்டியுள்ளார்.”¹⁷

மனிதரும் மனமும்

பிறவிகளுள் பெருமைக்குரியது மனிதப் பிறவி.

“அரிது அரிது மானிடராதல் அரிது”¹⁸

என்ற வாக்கு மனிதப் பிறவிக்குள்ள சிறப்பினை உணர்த்தும். ஒழுக்கத்தின் அடிப்படையில் உயிரினங்களை வகைப்படுத்தினார் தொல்காப்பியர். உயர்ந்த ஒழுக்கங்களை உடைய மனிதப் பிறவியை உயர்திணை என்று பிரித்துக் காட்டி, பிற உயிரினங்களுக்கு அவ்வொழுக்கம் இன்மை கருதி அஃறிணை என்று அவற்றை வேறுபடுத்தினார். மனிதன் எனச் சுட்டப்பட வேண்டுமெனில் சில அடிப்படைப் பண்புகள் அவனுக்கிருத்தல் வேண்டும். அப்பொழுதே அவன் உயர்திணை என்ற தகுதிக்கு உயர்கிறான் என்பது தொல்காப்பியர் கருத்து. அப்பண்புகள் பிற உயிரினங்களுக்கு இல்லாதவை. மனிதர்களுக்கு மட்டுமே உரியவை.

“உயர்திணை என்மனார் மக்கட்குட்டே”¹⁹ என்று மக்கட் பிறவியின் சிறப்பினைப் புலப்படுத்துகிறார். மக்கள் என்று சுட்டப்பெறுபவர்களைப் புலவர் உயர்திணை என்று கூறுவாரெனின், அப்படிச் சுட்டப் பெறுபவர்களிடம் உயர்ந்த பண்புகள் அமைய வேண்டும் என்பது பொருள். அப்பண்புகளையே ‘மனிதப் பண்புகள்’ என்று பொதுவாகக் கூறுவர். அப்பண்புகள் மனிதர்களிடம் அமைய வேண்டுமெனில் பிற உயிரினங்களுக்கு இல்லாத ஆற்றல் மனிதர்களிடம் இருத்தல் வேண்டும். அவ்வாற்றல் யாது என்பதையும், அது தோன்றத் துணைசெய்யும் உறுப்பு எது என்பதனையும் தொல்காப்பியரே ஆய்ந்து கூறியுள்ளார்.

மனத்தின் தன்மை, செயல், ஆற்றல் முதலியனவும் மனம் தூய்மைபெறும் வழிகளும்

“மனம் ஒன்றேயெனினும் அது செயல்படும் நிலைகள் பல. அந்நிலைகளைத் தெளிவுபடுத்துவதற்கேற்ற சொற்களைத் தமிழ் இலக்கியங்களில் பயன்படுத்தியுள்ளனர். மனத்தின் செயல்பாட்டுத் நிலைகளுக்கு இடையேயுள்ள வேறுபாட்டைத் துல்லியமாக உணர்ந்து உணர்த்தியது போன்று பல நிலைகளில் மனத்தின் தன்மைகள், செயல் ஆற்றல் முதலியனவற்றையும், அது தூய்மைபெறும் வழிகளையும் சங்க இலக்கியத்தில் தெளிவுபடுத்திக் கூறியுள்ளனர். தமிழ்ப் புலவர்.”²⁰

“மனம் என்ற சொல்லாட்சி சங்க இலக்கியங்களில் மிகவும் குறைவு. சில இலக்கியங்களில் ஒன்றிரண்டு இடங்களில் மட்டுமே இடம் பெற்றுள்ளன. சில இலக்கியங்களில் இச்சொல் இடம்பெறவே இல்லை. சங்க காலம் எல்லா நிலைகளிலும் சிறப்பிற்குரிய காலமாகவே விளங்கியுள்ளது. மனம் பண்பட்ட மாந்தராகவே அப்போது வாழ்ந்தவர்களும் திகழ்ந்துள்ளார்கள். எனவே அவர்களது வாழ்வுமுறை கூறும் சங்கப் பாடல்களில் புறமனத்தின் இடர்களைக் குறிப்பிடவேண்டிய அவசியம் இல்லாது இருந்திருக்கலாம்”²¹.

புறமனத்தின் தன்மையுணர்த்தும் அடைச் சொற்களாகச் சங்க இலக்கியத்தில் இடம்பெறுவனவற்றுள் கோட்பாடு விளக்கத்திற்கு வாய்ப்பானவை பின்வருமாறு:

“செயல்படு மனம்”²²

“துனிகூர் மனம்”²³

“நன்று புரிந்தெண்ணிய மனம்”²⁴

“மகிழும் மனம்”²⁵

“திரியும் மனம்”²⁶

“செற்றம் நீங்கிய மனம்”²⁷

“இடும்பைகூர் மனம்”²⁸

“விதுப்புறு மனம்”²⁹

மேற்கண்ட தன்மைகளை வெவ்வேறு விதங்களில் உணர்த்துமாறே வேறு சில அடைச் சொற்களும் இடம்பெற்றுள்ளன. மேலே காட்டிய சான்றுகளை நோக்கும்போது புறமனத்தின் நிலை பற்றிய சங்க இலக்கியப் படைப்பாளர் நோக்கையும், அவர்கள் உணர்த்தும் புற மனத்தின் தன்மையினையும் உணரலாம். புறமனத்தின் தன்மைகளாகப் பலவற்றை அவர்கள் காட்டியிருப்பினும் அவையனைத்தையும் ஒட்டுமொத்தமாக நோக்கும்போது இரு பிரிவில் அடக்கலாம்.

- “1. நல்லனவற்றை எண்ணிச் செயற்படத்தூண்டும் கருவியாகப் புறமனம் உள்ளது.
2. மகிழ்ச்சி, வருத்தம், செற்றம் போன்ற உணர்வுகளின் ஊற்றிடமாகவும் அது உள்ளது.”³⁰

மேற்கண்ட செய்திகளை நோக்கும்போது உணர்வுகள் தோன்றும் இடமாகவும், செயற்படத் தூண்டும் கருவியாகவும் புறமனத்தைச் சங்க இலக்கியப் படைப்பாளர் கருதியுள்ளனர் என்பது புலப்படும். புறமனம்

பற்றிய ஆழ்ந்த சிந்தனை, பின்னர்த் தோன்றியவரிடம் மிகுந்து காணப்படுவதுத் போன்று சங்க இலக்கியப் படைப்பாளரிடம் காணப்படவில்லை.

சங்க இலக்கியங்களில் எட்டுத் தொகை நூல்களுள் ஒன்றான பரிபாடலில் மட்டும் ஓர் உருவகம் இடம்பெற்றுள்ளது.

“அழிந்த மனக் கோட்டையர்”³¹

என்ற அவ்வுருவகம் மனத்தின் ஆற்றலைப் புலப்படுத்துகின்றது. கோட்டையைப் போன்ற வலிமை மனத்திற்கு உண்டு என்பதை ‘மனக்கோட்டை’ என்ற உருவகத்தின் மூலம் உணர்த்தியுள்ளார் ஆசிரியர்.

மனத்தூய்மை

மன அமைதியே மனத்தூய்மைக்கு வழிவகுக்கும்.

“மனத்தின் ஆற்றல்கள் வெளிப்படுதற்கு மனம் அடங்கினால் மட்டும் போதாது. வெளிப்படும் ஆற்றல்கள் நல்லனவாக இருக்க வேண்டும் எனில் எது தூய்மையுடையதாக இருப்பது அவசியம். கடுமையான தவங்களின் மூலம் மனம் அடங்கப் பெற்றவரும்கூட, தவங்களால் பெற்ற ஆற்றல்களைத் தமையவழிகளில் பயன்படுத்தியுள்ளனர். எனவே மனம் அடங்குவதுடன் அது தூய்மையானதாகவும் இருந்தால்தான் மனத்தின் ஆற்றல்கள் நல்லனவாகவும், நல்ல செயல்களுக்குப் பயன்படுவனவாகவும் அமையும். அதனால் மனத்தூய்மை பெரிதும் வேண்டப்படுவதாகும்.”³²

தூய்மையான மனத்தைப் பெற்றவரின் செயல்களும் தூயனவாக அமையும். அதனால் விளையும் பயன்களும் நல்லவனவாக அமையும் என்பதனை,

“மனந்தூயார்க் கெச்சம்நன் றாகும்”³³

என்று கூறுகிறார் திருவள்ளுவர். அறிவின் ஆட்சிக்கு உட்பட்டு மனம் செயற்படும்போது அது தூயதாக அமைகிறது. அறிவின் ஆட்சியை மனம் கடக்கும்போதுதான் மாசடைகிறது. அற உணர்விற்கு அடிப்படையே மனத்தூய்மைதான். மனத்தூய்மையில்லாதவரால் அறம் செய்தல் இயலாது. அப்படியே செய்வது போல் தோன்றினாலும் அது தீயமன ஆற்றலின் வெளிப்பாடாகவே முடியும். எது அறம் என்பதனை விளக்க முற்பட்ட திருவள்ளுவர்,

“மனத்துக்கண் மாசிலனாதல் அனைத்தறன்
ஆகுல நீர பிற”³⁴

என்று கூறினார். தூய்மையான மனத்துடன் விளங்குவதே அறம் என்று வரையறுத்துக் கூறியதுடன், அத்தூய்மை இல்லாதவர் செய்யும் செயல் ஆரவாரத் தன்மையுடையதாகும் என்றும் கூறுகிறார்.

அறம் எனப்படுவது மாசற்ற தன்மையைக் குறிப்பதாகும். “அறத்திலிருந்து தோன்றுகின்ற செயல்கள் பல கூறுகளாக இருக்கலாம், பல இடங்களில் பரவலாம். ஆனால் அறம் என்ற மூலம் மனம் என்னும் ஓரிடத்து இருப்பது; மாசின்மை என்ற ஒரு தன்மை வாய்ந்தது. அறத்தினை புற வெளிப்பாடுகள் எவ்வண்ணமிருப்பினும் மூல மனமும் மூல நினைவும் தூய்மையாக வேண்டும்”³⁵.

பக்தி நூல்கள் மனதனின் மனமாற்றத்திற்கு சிறந்த மருந்தாக விளங்குகின்றது. “பக்தி இலக்கியங்கள் அனைத்தும் தனிப்பட்ட மனித மனங்கள் பண்படுதற்குரிய வழிகளைக் கூறுகின்றன. இறையணர்வின் மூலம் மனங்கள் தூய்மையடையும் என்பதை அவ்விலக்கியங்கள் வலியுறுத்துகின்றன.

அற நூல்களும் தனிப்பட்ட மனிதரின் மனங்கள் தூய்மையடைதற்குரிய வழிகளைக் கூறுகின்றன. அப்படித் தூய்மையடையாத மனங்களின் இழிநிலைகளையும் அந்நூல்கள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

மனத்தூய்மையால் மனத்தின் ஆற்றல்கள் நல்லவனவாக அமைவதுடன், அத்தூய்மையே மன ஆற்றலுக்கு அடிப்படையாகவும் அமைகிறது. “தூய்மையே” மனத்தின் ஆற்றல். தூய்மை மிகமிக ஆற்றலும் பெருகும்; தூய்மையுள்ள மனமே முழுதும் பண்படும், முழுவாழ்வு வாழும்.”³⁶

நல்ல சிந்தனையே நலமான வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டியாகும். “ஒருவரின் நல்வாழ்விற்கு அடிப்படையாக அமைவது மன அமைதி. அறிவும் திருவும் ஒங்கியராக ஒருவர் இருப்பினும் அவரிடம் மன அமைதி இல்லையென்றால் அவர் வாழ்வு பொருளற்றதாகிவிடும். எல்லாம் இருந்தும்கூட மன அமைதி இல்லாமையால் அல்லற்படுவர் உண்டு.

அம் மன அமைதியை அடைவதற்குரிய வழி மனத் தூய்மையேயாம். தூய மனமுடையார் தீயனவற்றை நினைப்பதும்

இல்லை, செய்வதும் இல்லை. அதனால் அத்தகையோரின் மனம் என்றும் அமைதியை இழப்பதும் இல்லை.”³⁷

மனம் தூய்மையுடையதாக, செம்மையானதாக அமையுமென்றால் மந்திரம் செபித்தல், வாயுவையுயர்த்தல் போன்ற கடுமையான முயற்சிகளெல்லாம் தேவையில்லை என்பது சித்தர்களது கருத்து.

“மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்கவேண்டாம்
மனமது செம்மையானால் வாயுவையுயர்த்தவேண்டாம்
மனமது செம்மையானால் வாசியை நிறுத்த வேண்டாம்
மனது செம்மையானால் மந்திரஞ் செம்மையாமே”³⁸

என்ற சித்தர் திருவாக்கு மனச் செம்மையின் உயர்வைக் காட்டும்.

யோகம், தவம் போன்ற மனப் பயிற்சிகளில் பலர் ஈடுபட்டுள்ளனர் சித்தர் அனைவரும் மனப்பயிற்சியினால் அரிய பல ஆற்றல்களைப் பெற்றவராவர். அப்படிப்பட்ட மனப் பயிற்சிகள் எல்லோராலும் எளிதில் செய்யப்படுவன அல்ல. அது போன்ற கடினமாக முயற்சிகள் தேவையில்லை. மனம் செம்மையாக அமைந்துவிட்டால் போதுமென்று கூறுகிறது சித்தர் பாடல்.

மனத்தை நேர்வழியில் செலுத்துதலே செயல்களைச் செம்மையாகும். “மந்திரங்களை உருவேற்றுதல், உயிர்க் காற்றைத் தான் விரும்பியபடி உயர்த்தல், இதயத் துடிப்பைச் சில மணித்துளிகளுக்கு நிறுத்தி வைத்தல் போன்ற செயல்களை மனப் பயிற்சியுடைய யோகிகள் செய்துவருகின்றனர். அப்படிப்பட்ட ஆற்றல்கள் பெறுவதை விட மனம்

செம்மையாக, தூய்மையாக அமையப் பெறுவதே சிறப்பு; மனம் செம்மையாக அமைந்தால் யாவுமே செம்மையாக அமையும்.”³⁹

மனநலமும் இனநலமும்

“மனத்தின் தன்மைகளுக்கேற்பவே மனித வாழ்வு அமைகிறது. மனம் நல்லியல்புடையதாக இருப்பின் அம்மனத்தையுடைய மனிதனும் சிறப்படைகிறான்.

தீய இயல்புடைய மனத்தினன் பிறரால் இகழப்படுகிறான். எனவே மனநலம் என்பது பெரிதும் வேண்டப்படுவதாகும். நல் இயல்புடைய மனமாக அமையவேண்டுமெனில் அது அறிவியல் அடிப்படையில் முழு வளர்ச்சி பெற்றதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். மனக்கோளாறு இருக்கும்போது எத்துணை நல்லியல்புகள் இருந்தும் பயன்தருவதில்லை. முழு வளர்ச்சி பெறாத மனம் நல்லியல்புடையதாக ஒரு போதும் அமைவதில்லை.

மனவளர்ச்சிக்குக் காரணமாக இருப்பவை மூன்று. அவை உழைப்பு, சமூகத்தில் வாழும் கூட்டு வாழ்வு, பேசும் மொழி”⁴⁰ என்பன.

இம்மூன்று காரணங்களால் மட்டுமே மனம் வளர்ச்சி பெற முடியும் என்பதைப் பல சான்றுகளோடு குறிப்பிட்டுள்ளார். பண்பான கருத்துக்களைச் சொற்களின் மூலம் இன்றி வேறு எந்த வகையாலும் வெளியிடமுடியாது.

“குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே மனிதனது மனம் சொற்களின், மொழியின் அடிப்படையில் அமைக்கப்படுகிறது. ஏனெனில் நமது சிந்தனைகள் அவற்றின் மூலமே வெளியிடப்படுகின்றன.

இணைந்த பேச்சினை தோற்றமே, மனிதக் குரங்கின் மூளை படிப்படியாக மனித மூளையாக வளர்ச்சியடைவதற்கு உதவியது என்று எங்கெல்ஸ் வலியுறுத்தினார்.”⁴¹

“மனிதனது உழைப்பு அவனது மனவளர்ச்சிக்கும் மூளைபடிப்படியாக மனித மூளையாக வளர்ச்சியடைவதற்கு உதவியது என்று எங்கெல்ஸ் வலியுறுத்தினார்.”⁴¹

“மனிதனது உழைப்பு அவனது மனவளர்ச்சிக்கும் மூளை வளர்ச்சிக்கும் பெரிதும் காரணமாகிறது. உழைப்பின்போது அவன் மற்றவர்களுடன் உறவு கொள்கிறான். அதன் விளைவாகவும் அவனுக்குச் சிந்தனைகள் தோன்றுகின்றன. *உழைப்பு மனிதனை, மனித சமூகத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது. உழைப்பின் மூலம், உற்பத்திச் செயல்களின் மூலம், மனிதனின் மூளை தன்னிறைவு (மனம்) அடைகிறது.

இதுகாறும் கூறப்பட்ட செய்திகளில் இருந்து மனம் வளர்ச்சி பெற்று, நலமுடன் திகழவேண்டுமெனில் மூளை வளர்ச்சி மட்டுமே போதாது, சமூகத்தில் வாழும் கூட்டு வாழ்வும் தேவை என்பது பெறப்படுகிறது. உழைப்பும் மொழியும் கூட்டு வாழ்வின் பகுதிகளாக அமையும். இவ்வுண்மையைத் தமிழ் நூலார் பலரும் நன்கு

உணர்ந்துள்ளனர். குறிப்பாக, பதினென் கீழ்க்கணக்கின் அறநூல்களில் இவ்வுண்மை நன்கு உணர்த்தப்பட்டுள்ளது. மனநலத்திற்கும் இன நலத்திற்கும் உள்ள நெருங்கிய தொடர்புகளைத் திருவள்ளுவர் பல இடங்களில் எடுத்துக்காட்டியுள்ளார்.

இன நலம் என்று திருவள்ளுவர் குறிப்பிடுவது ஒருவன் சார்ந்த சாதியைக் குறிக்கும் பொருளில் அல்ல. அவன் கூடி வாழும் சமூகத்தையே குறிக்குமாறு அவர் உணர்த்துகிறார். சமூகத்தில் வாழும் வாழ்க்கை முறைக்கேற்பவே ஒருவன் மனநலம் அமையும் என்பது திருவள்ளுவர் கருத்து⁴².

“மேனாட்டினர் பொருளை முதலாவதாகக் கருதினர். உழைப்பு, மொழி, சமூகத்தில் வாழும் கூட்டுவாழ்வு ஆகிய மூன்று காரணங்களை மனவளர்ச்சிக்குக் குறிப்பிட்டனர். அதே சிந்தனை, திருவள்ளுவர்க்கும் இருந்தது. அதனால்தான் மனநலம், இனநலத்தைப் பொறுத்தே அமைகிறது என்று அவர் கூறியுள்ளார். இனத்தினர் பேசும் மொழி, அவரது உழைப்பு ஆகிய இரண்டையும் உள்ளடக்கியே அவர் ‘இனநலம்’ என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்தியுள்ளார். மனவளர்ச்சி என்று மேனாட்டவர் குறிப்பிடுவதையே ‘மனநலம்’ என்று விரிந்து பொருள் நோக்கில் திருவள்ளுவர் எடுத்தாண்டுள்ளார்.

ஒருவன் வாழும் சமூகம் தூய்மை உடையதாக, சிறந்ததாக அமையுமெனின் அவனது மனமும் அவன் செய்கின்ற உழைப்பும் தூய்மையாக அமையும் என்று கூறுகிறார் வள்ளுவர் (சிறுநினைம் சேராமை குறள்.445). இக்கருத்தும் ஏற்புடையது எனலாம். ஏனெனில் ஒருவன்

வாழும் மக்கள் சமுதாயம் எவ்விதக் குறைபாடுகளும் அற்றதாக அமையுமெனின் அங்கு வாழும் மனிதர்களின் உழைப்பும் குறைவற்றதாக அமையும்.”⁴³

தொகுப்புரை

மனிதனது மனமே அவனை நல்லவனாகவும், தூய்மையுடையவனாகவும் மாற்றி நலமுடன் வாழச் செய்கிறது.

மனிதனுடைய மனமானது அவனது செயல்பாடுகளுக்கு ஏற்ப மாறக்கூடியதாகும். நாம் மனத்தில் நினைப்பது அப்படியே நம் முகத்தில் பிரதிபலிக்கும்.

நல்ல செயல்களை நினைக்கும்பொழுது பரந்து விரிந்த சிந்தனைகள் மனதை வந்தடையும். அதனை ஊக்கப்படுத்தும் அந்தப் புத்துணர்ச்சியினால் மனம் மேன்மையுறும். அதுவும் மனம் தூய்மையடைவதற்குரிய வழிமுறைகளில் ஒன்றாகும்.

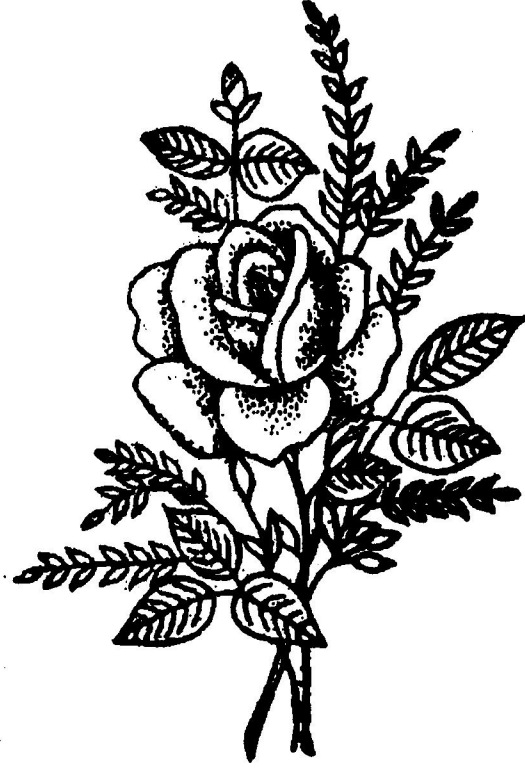
மருத்துவத்தில் மன நிலைகளைப் பற்றி மருத்துவர்கள் ஆலோசனைகளை வழங்கி வருகின்றனர். அவர்கள் கூறுவது அனைத்துமே தேவையற்ற சிந்தனைகளை அகற்றுவதே மனத்தூய்மைக்கு வழிவகுக்கும்.

சான்றெண் விளக்கம்

1. தமிழரின் மனம் பற்றிய கோட்பாடு, ப.எண்.45
2. புறநானூறு, பா.எ.வ.165-1.5
3. திருக்குறள், குறள்:68
4. தமிழரின் மனம் பற்றி கோட்பாடு, ப 8
5. புறநானூறு, பா.எ.வ. 198- 8
6. தேவாரம் பா.எ.வ. - 4-42:1
7. தாயுமானவர் பாடல்கள் - ஆனந்தமானபரம்-6. பா.எ.97
8. தமிழரின் மனம் பற்றிய கோட்பாடு, ப.13
9. மேலது. ப.15
10. நாலாயிர திவ்விய பிரபந்தம் - முதலாயிரம் திருச்சந்த விருத்தம், பா.வ..49
11. நற்றினை பா.எ.வ.64-8
12. மணிவாசகர் - திருவாசகம் - திருவம்மாணை பா.எ.- 2
13. இராமலிங்க அடிகள்-திருவருட்பா - நெஞ்சறை கூவல் பா.எ-8
14. புறநானூறு பா.எ.வ.279 - 1
15. Swami Sivananda Mind Its Mysteries and Control (The Divine Life Society Sivananda Nagar, P.O., Tehri U.P 1974). page.110
16. பரிபாடல் பா.வ. 46-47,20
17. தமிழரின் மனம் பற்றிய கோட்பாடு, ப.26
18. ஓளவையார், தனிப்பாடல் திரட்டு:57-2
19. தொல்காப்பியம், சொல்லதிகாரம், கிளவியாக்கம். பா.எ.1
20. தமிழரின் மனம் பற்றிய கோட்பாடு, ப.54
21. மேலது,ப.56

22. நற்றிணை, பா.எ.வ. 24-8.
23. மேலது, பா.வ. 262 - 5.
24. குறுந்தொகை, பா.வ. 400-3.
25. பரிபாடல், பா.எ.வ.17-37
26. புறநானூறு, பா.எ.வ.183-4
27. திருமுருகாற்றுப்படை, பா.எ.வ.132
28. குறிஞ்சிப்பாட்டு, பா.வ.134
29. மேலது, பா.வ.169
30. தமிழரின் மனம் பற்றிய கோட்பாடு, ப.57
31. பரிபாடல் பா.வ.10-57.
32. தமிழரின் மனம் பற்றிய கோட்பாடு, ப.119.
33. திருக்குறள், குறள்.456
34. மேலது, குறள் 34
35. இலக்கிய விளக்கம், ப.15
36. தமிழரின் மனம் பற்றிய கோட்பாடு, ப.121
37. மேலது, ப.121.
38. அகத்தியர் ஞானம் (சித்தர் பாடல்)-1
39. தமிழரின் மனம் பற்றிய கோட்பாடு ப.122
40. மேலது, ப.228
41. ஓ. யாக்கோத். முரண்தர்க்கப் பொருள் முதல் வாதம் என்றால் என்ன? ப.144
42. தமிழரின் மனம் பற்றிய கோட்பாடு ப.229
43. மேலது, 229-230

இயல் - 6



அன்றும் இன்றும்

அன்றும் இன்றும்

பண்டைத் தமிழரின் நலவாழ்வியல் என்பது ஆய்வத் தலைப்பாகும். பண்டைத்தமிழரின் வாழ்வியலோடு தொடர்புபெற்ற நலவாழ்வியல் சங்க இலக்கியங்களில் பதிவாகியுள்ளன. பதிவாகிய அச்செய்திகள் முன் இயல்களில் வகை, தொகைப்படுத்தப்பெற்று விளக்கப்பெற்றுள்ள மக்களின் வாழ்வியல் அவ்வக்காலச் சமூகச் சூழலுக்கும் சிந்தனைப் பரிணாமத்திற்கும் தேவைக்கேற்பவும் அமைதல் இயற்கையாகும். பிற பண்பாட்டியலார் தொடர்பும், பிற நாட்டார் தொடர்பும் அறிவியல் தொடர்பும் மரபுசார்ந்த வாழ்வியல் சூழலை மாற்றத்திற்கு உள்ளாக்கும் என்னும் பண்டைத் தமிழரின் மரபியல் வாழ்வு முற்றிலும் மாறிவிட்டதாகக் கருத இயலாது. பண்டைத் தமிழரின் மரபியல் வாழ்வு நாட்டுப்புறங்களில் இன்றும் எச்சங்களாகத் திகழ்வதைப் பலர் எடுத்துக்காட்டுகின்றனர். நாட்டுப்புற மக்களின் வாழ்வியலோடு தொடர்புடைய நலவாழ்வியல் நாட்டுப்புற இலக்கியங்களில் பதிவு பெற்றிருக்கின்றன. இந்நிலையைக் கருத்தில் கொண்டு பண்டைத்தமிழரின் நலவாழ்வியலோடு இவ்வியல் ஒப்பிடப்பெறுகின்றது.

I அடிப்படை நலவியல்

அடிப்படை நலவியலை முன்னியலில் வகைப்படுத்தப் பெற்றவாறு ஒப்பிட்டுப்பார்க்கலாம்.

1. உணவு
2. உடை
3. உறைவிடம்

1. உணவு

மனிதனின் உயிர்நாடி உணவாகும். அன்று முதல் இன்று வரை மனித உடலை நலமாக வாழ வைப்பதற்கு உணவின் தேவை இன்றியமையாதது இதனைச் சங்க இலக்கியங்களின் வாயிலாகவும் அறிய முடிகின்றது.

“உண்டி கொடுத்தோ ருயிர் கொடுத்தோரே”¹

என்ற மணிமேகலை பாடலடிகளின் மூலமாக உணவே உயிரின் காப்பு என்பதை உணர முடிகின்றது.

உடை

உடலின் நலத்தைக் காப்பதில் ஆடைக்குப் பெரும் பங்குண்டு. இவற்றைச் சங்க இலக்கியங்கள் பதிவாக்கியுள்ளன. பருத்தி உடையின் சிறப்பினைப் பற்றிப் பின்வரும் புறநானூற்றுப் பாடல் அடிகள் உணர்த்தும்.

“தூவெள் அறுவை”²

இன்றும் பருத்தி உடை வெப்பத்திற்கு ஏற்றதாகவும், குளிரைத் தாங்கக் கூடியதாகவும் அமைகின்றது.

3. உறைவீடம்

மனிதன் வாழுகின்ற இடம் காற்றோட்டமாகவும் வெளிச்சமாகவும் இருப்பது அவசியம். அவ்வாறு இருத்தலே அவனை நலமுடையவனாக வைத்துக்கொள்ளும். இதனை.

“சில்காற்று இசைக்கும் பல்புழை நல்கில்”³

என்ற மதுரைக்காஞ்சி அடிகளின் மூலம் உணர முடிகின்றது.

இன்று மனிதன் தன் வாழ்க்கை வசதிக்கேற்ப இருப்பிடங்களை அமைத்துக் கொள்கிறான். இயற்கையான காற்றோட்ட வசதியும் உண்டு. அவை இல்லாத போது செயற்கையான காற்றோட்டத்தைக் கொடுக்கும் குளிர்சாதனப் பெட்டிகளைப் பயன்படுத்துகிறான்.

II. சமூக நலவியல்

ஊர்த்தூய்மை

வாழும் இடத்தின் தூய்மையைப் பொறுத்தே அவ்வூரின் தூய்மை அமையும். தூய்மையைப் பெற இடவசதி தேவையான ஒன்றாகும். பண்டைத்தமிழர் அத்தகு வசதியினைப் பெற்றிருந்தனர். இதனை,

“யாறுகிடந்தன்ன அகனெடுந் தெரு”⁴

என்ற மதுரைக் காஞ்சி அடிகளின் மூலம் அறியலாம்.

வளர்ச்சி பெற்றுள்ள இன்றைய நிலையில் அக்காலத்தைப் போன்ற அகன்ற தெருக்களைச் சிற்றூர்களிலேயே காணலாம். நகரங்களில் காண்பது அரிதாக உள்ளது.

நீர்த்தூய்மை

பண்டைத் தமிழ் மக்கள் தூய்மையான நீரையே பருகித் தங்கள் உடல்நலத்தைக் பேணிப்பாதுகாத்து வந்துள்ளனர். இதனைப் பின்வரும் புறநானூற்றுப் பாடலடி மூலம் அறியலாம்.

“முன்றில் இருந்த முதுவாய்ச்சாடி
யாம்கு உண்டென வறிது மாசின்னு.”⁵

இன்றும் மக்கள் வடிகட்டிக் காய்ச்சிய தூய்மையான நீரையே
பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

5. நோய்ப்பாதுகாப்பு

நோய்க்கான காரணத்தை அறியவும் அதற்கான
ஆலோசனைக்காக மருத்துவரை இன்று நாம் தேடிச் செல்கிறோம்.
ஆனால் பண்டைத்தமிழ் மக்கள் வேம்பினை வீட்டின் முன்வைத்து
நோய் மற்றவரைத் தாக்காமல் காப்பதில் ஆர்வம் காட்டினர். இதனைப்
பின்வரும் பாடலடி உணர்த்துவதாய் அமைந்துள்ளது.

“தீங்கனி இரவமொடு வேம்புமனைச் செரீகி”⁵

என்ற புறநானூற்று பாடலின் வாயிலாக அறிய முடிகின்றது.

புனலாட்டு விழா:

நீராடுதல் உடல் தூய்மைக்கு மட்டுமன்று. மனத்தினைப்
புத்துணர்ச்சியாக வைப்பதற்கும்தான். அன்று முதல் இன்று வரை
நீராடுதல் பெரும் சிறப்பினைப் பெற்றுத் திகழ்கின்றது. இதனைப்
பின்வரும் பட்டினப்பாலை பாடலடி உணர்த்தும்.

“மாசு போகப் புனல் படிந்தும்”⁶

இன்றும் கடலில் நீராடுதல், ஆற்றில் நீராடுதல் போன்ற செயல்கள்
வழக்கத்தில் உள்ளன.

7. மருத்துவம்

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”. என்னும் பழமொழிக்கு ஏற்ப பண்டைத் தமிழ் மக்கள் தங்கள் உடல்நலனைக் காத்து வந்துள்ளனர். போரில் ஏற்பட்ட காயங்களைத் தவிரப் பிறநோய்கள் அவர்களுக்கு இல்லை என்பதை ஓரளவு அறிய முடிகின்றது. அக்காயங்களையும் தூய்மையான வழியில் சுத்தப்படுத்தி வந்துள்ளனர் இதனை,

“அயில்வேல்... நீங்கலது இப்பொழுதகன்றது
.....காந்தமாம் மணியின்றி வாங்க”⁷

என்ற கம்பராமாயணப் பாடலின் வாயிலாக அறிய முடிகின்றது.

இன்று மருத்துவ முறைகள் பல வளர்ச்சியைப் பெற்றுள்ள நிலையில் காலத்திற்கேற்ற மாற்றங்களையும் மக்கள் கண்டு வருகின்றனர்.

III மனநலவியல்

மனத்தூய்மை

நல்ல எண்ணங்களே மனத்தைத் தூய்மை அடையச் செய்யும் கருவியாக உள்ளன.

தூய்மையான மனத்தைப் பெற்றவரின் செயல்களும் தூயனவாக அமையும். என்பதனை வள்ளுவர் தம் குறள் எடுத்துக் காட்டுவதாக அமைகின்றது.

இதனை,

“மனந்தூயார்க் கெச்சம்நன் றாகும்.”⁸

என்ற குறளின் வழி அறியலாம்.

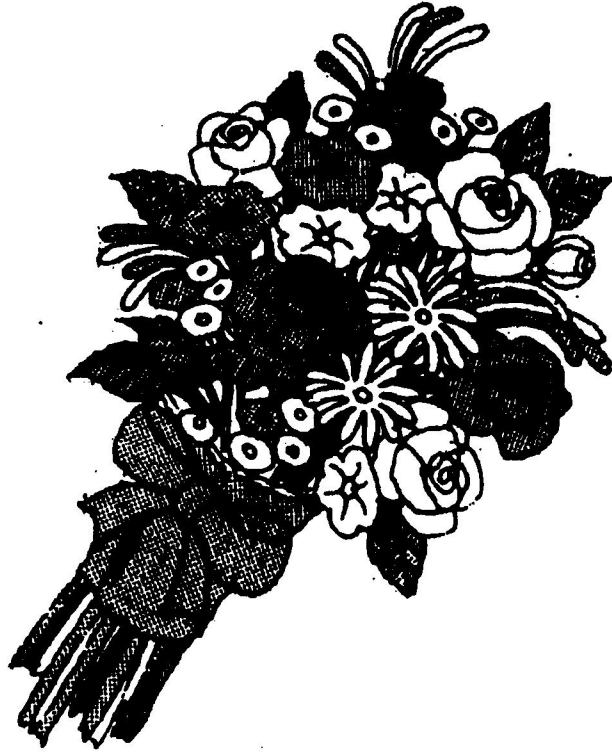
இன்று மனத்தூய்மையைப் பெற மக்கள் பலவழிகளை நாடிச் செல்கின்றனர். தியானம், யோகம், போன்ற பயிற்சி வகுப்புகளுக்குச் சென்று சமூக மன அழுத்தங்களைப் போக்கிக் கொள்கின்றனர்.

தொகுப்புரை

பண்டைத் தமிழரைப் போன்றே இன்றைய மக்களின் செயல்பாடுகள் இருந்தாலும் அக்கால மக்களின் வழிமுறைகள் இயற்கை சார்ந்த செயல்களாகவும், இன்றைய மக்களின் நிலை அறிவியல் சார்ந்த செயற்கை நிலையினனப் பெற்றதாகவும் இருப்பதை அறியமுடிகின்றது.

அக்கால மக்களைப் போன்றே இன்றுள்ள மக்களும் ஒவ்வொரு செயல்களிலும் நாகரிகத் தன்மை அடைந்தாலும் அவை பழமை வாய்ந்த செயல்களின் வழி வந்தவையாகவே அவர்களின் சுகாதார சிந்தனை அமைகிறது.

இயல் - 7



முடிவுரை

முடிவுரை

பண்டைக் காலத் தமிழர்களின் நலவாழ்வியல் பற்றிய ஆய்வுக் களத்தின் முடிவான உரையாகவும் ஒவ்வொரு இயலிலும் தேர்ந்தவற்றைத் தொகுத்தளிப்பதாகவும் இப்பகுதி அமைகின்றது.

நலவாழ்வியலை அடிப்படையாகக் கொண்டு பண்டைக்கால மக்களின் பண்பாட்டை அறிந்துகொள்ளுதல் இயலும். அம்முறையில் பண்டைத் தமிழரின் நலவாழ்வியலைப் பண்டைத் தமிழ் இலக்கியங்களின் வாயிலாக அறியும் முயற்சி இவ்வாய்வில் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

நலவாழ்வியல் எது என்கிற வரையறை முற்றுப்பெறவில்லை. எனினும் ஆய்வு எல்லை கருதி, அடிப்படை நலவியல், சமூக நலவியல், மனநலவியல் என வகைப்படுத்தப்பெற்று இவ்வாய்வில் மதிப்பிடப் பெற்றன.

1. சுகாதாரம் என்பதற்கு நலம் என்பது பொருள். உணவு, உடை உறைவிடம், ஆகிய ஒவ்வொன்றிலும் நலவாழ்வு தொடர்பு பெறுகின்றது.

2. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவையான உணவில் தாவர உணவு, இறைச்சி உணவு, இம்மூன்று வகையான உணவுகளையும் மக்கள் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர்.

3. தாவர உணவில் பாற்சோறு கலந்து உண்டுள்ளனர். அக்காலத்தில் அதன் பயன் அறிந்தோ, அறியாமலோ உண்டிருந்தாலும் அது அவர்களின் உடலிற்கு நலத்தைச் செய்துள்ளது.

4. உளுத்தம் பருப்புணவு உடலுக்கு வலிமையைக் கொடுத்து, உடல் உறுதியைக் காக்கின்றது. இத்தகைய உணவினை வாழை இலையில் வைத்து உண்டுள்ளனர். இலையில் உண்டால் நீண்ட ஆயுளைப் பெறலாம் என்ற கருத்து நிலவிவந்திருக்கிறது. முகம் பொலிவாக இருக்கும் எனவும் கூறுகின்றனர்.

5. வரகரிசியைத் தூய்மையாக்கி உண்டுள்ளனர். இத்தூய்மையின் மூலம் உடல்நலத்தைக் காத்து வந்துள்ளனர்.

6. ஆட்டிறைச்சியை வேகவைத்துப் பக்குவப்படுத்தி உண்டுள்ளனர். வேகவைப்பதன் மூலம் நோய்க்கிருமிகளை அகற்றி உடலைப் பாதுகாத்துள்ளனர்.

7. கோழி இறைச்சியை உண்டு தேக வலிவைக் கூட்டி உடல் நலத்தைப் பாதுகாத்திருக்கின்றனர்.

8. பன்றி இறைச்சியை வாட்டி, சீவி உண்டுள்ளனர். இதனால் இறைச்சியை மென்மையாக்கும் பக்குவத்தை அறிந்துள்ளனர்.

9. முயலிறைச்சி ஆட்டிறைச்சியைத் தீயில் சுட்டும், நெய்யில் பொரித்தும் உண்டுள்ளனர். இது உடலிற்குக் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்திச் சூட்டைத் தணிக்கும் என்பதையும் தெரிந்து வைத்துள்ளனர்.

10. இறைச்சியுடன் சோற்றையும் கலந்து உண்டுள்ளனர். இதனால் உடலிற்குத் தேவையான சக்தி கிடைத்திருக்கிறது. நெய் ஊற்றி உண்டால் அது உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தை அளிக்கும் என்பதையும் அறிந்துள்ளனர்.

11. மானிறைச்சி சொறி, சிரங்கு, தினவு போன்ற நோய்களை அகற்றி உடலுக்கு நலத்தைச் சேர்க்கும் என்பதையும், சோற்றில் புளிக்குழம்பு, சுறாமீனின் இறைச்சி, வள்ளைக் கீரை, பாகற்காய் போன்றவைகளை உண்பதன் மூலம் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெறலாம் என்பதையும், கசப்பான காய் வகைகள் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகளை அழித்து உடல்நலத்தைக் காக்கும் என்பதையும் அறிந்துள்ளனர்.

12. சோற்றோடு கலந்த கருவாட்டினைத் தேக்கு இலையில் வைத்து உண்பது ஒரு சுகாதார மேம்பாட்டினை உணர்த்துவதாக இலையில் வைத்து உண்பதே உடல்நலத்திற்கு நலம் பயக்கும் என்பதையும் தெரிந்து வைத்தனர்.

13. அடிசிலை மூடிவைத்து, நோய்க்கிருமிகள் தாக்கா வண்ணம் பாதுகாத்துள்ளனர்.

14. தினையரிசிச் சோற்றை நெய்யிற் பொரித்த இறைச்சியுடன் உண்டுள்ளனர். இது உடலுக்கு வலிவைக் கொடுத்திருக்கிறது.

15. பண்டைத் தமிழர் தூய்மையான ஆடை அணிந்துள்ளனர். அத்தூய்மையே உடலிற்கு நலத்தைக் கொடுக்கும் என்பதையும், மென்மையான உடை உடலிற்குத் தேவையான காற்றை அளித்து உடல் நலத்தைக் காக்கும் என்பதையும் அறிந்துள்ளனர்.

16. பருத்தி உடை வெயிலில் இருந்து மக்களைக் காக்கும் என்பதையும், போர்வையைப் பயன்படுத்துவதால் குளிரிலிருந்து தங்களைக் காத்துக்கொள்ளலாம் என்பதையும், குப்பாயம் என்ற ஆடையை அணிவதன் மூலம் குளிர்காலத்தில் குளிர்காற்றுத் தாக்காதவாறு பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம் என்பதையும் தெரிந்துள்ளனர்.

17. கூரை வீடுகள் மூலம் மழை, வெயில், பனி இவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பாக வாழ்வழிகண்டுள்ளனர்.

18. அகன்ற மாடி வீடுகள் காற்றோட்டமாய், வெளிச்சம் உள்ளே படும்படி அமைக்கப்பட்டிருந்ததால் வெயிற்காலம், மழைக்காலம் ஆகிய காலங்களுக்கு ஏற்றபடி தங்கள் உடல் நலனைக் காத்துள்ளனர்.

19. ஆடவர் விளையாட்டுக்களில் முக்கியமானதாகத் திகழ்வது நீராடல். இதனால் உடலுக்குப் போதிய பயிற்சியையும், உள்ளத்திற்குத் தேவையான புத்துணர்ச்சியையும் ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர்.

20. கைகளுக்குரிய பயிற்சிகளைச் செய்து வந்ததால் அம்பு எரிந்து விளையாடி தங்கள் உடல் வலிமையையும் திறமையையும், வெளிப்படுத்தியுள்ளனர்.

21. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்களில் ஒன்றாகப் போர்ப் பயிற்சியும் அமைந்திருக்கிறது. இதுமனத்தின் வலிமையையும் உடலின் திறத்தையும் வெளிப்படுத்துவதாக அமைந்திருக்கிறது.

22. கால்களில் வலிமையிருந்தால்தான் சேற்றைச் சீரமைக்க இயலும். இதன் மூலம் தன் கால்களுக்கு வலிமையைச்சேர்த்துள்ளனர்.

23. தினைப்புனம் காக்கச் செல்பவர்கள் கிளிகளை விரட்டும் பொருட்டுத் தழல், தட்டை, குளிர் போன்ற கருவிகளையும் கவணகற்களையும் எறிவர். அவ்வாறு சுழற்றி விடும்பொழுது கைகளுக்குச் சிறந்த பயிற்சியைப் பெற்றுள்ளனர்.

24. ஆடவரும் மகளிரும் இணைந்து விளையாடும் நீர் விளையாட்டிலும் மரக்கிளைகளின் மீது ஏறி குதிக்கும்பொழுதும் உடல் உறுப்புகள் சீரடைந்து, தேவையான நலத்தைப் பெற்றுள்ளனர்.

25. மகளிர் உரலில் அரிசி, அவல், சுண்ணம் போன்றவற்றை இடிக்கும் பொழுது கால்களைத் தரையில் ஊன்றி, கைகளை மேலே தூக்கியும் இறக்கியும் இடிப்பர். இது உடல் நலத்திற்குச் சிறந்த உடற்பயிற்சியாகி சுவாசத்தைச் சீராக்கியுள்ளது.

26. மனிதனின் உடலிற்கும் உள்ளத்திற்கும் ஓய்வு தரக்கூடியதில் முக்கியமானது உறக்கம். ஓய்வு இருந்தால்தான் ஓடியாடி உழைக்க முடியும். அந்த ஆற்றலைத் தருவது ஓய்வு.

27. மெல்லிய படுக்கைகளின் மீது உறங்கும்பொழுது மனம் மகிழ்கிறது. அந்த மகிழ்ச்சியே அவனை நலமுடையவனாக மாற்றுகிறது. ஆகவே மக்கள் மெல்லிய படுக்கைகளைப் பயன்படுத்தியதும், போர்வை முதலிய ஆடைகளின் மூலம் பாதுகாப்பாக உறங்கியதும் தெரியவருகிறது.

28. காற்றைச் சுவாசிப்பதால் வைகறையில் துயில் எழுதல் மிகவும் சிறந்தது. ஏனெனில் தூய்மையான காற்றை சுவாசிப்பதால் மனம், உடல் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது என்பதையும் தெரிந்துகொண்டுள்ளனர்.

29. பற்களைத் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ளுதல் அவசியம் என்பதையும், பல் துலக்குவதால் கறைபடியாமலும், துர்நாற்றம் ஏற்படாவண்ணமும் பாதுகாக்க முடியும் என்பதையும் அறிந்துள்ளனர்.

30. உடல் நலத்தில் முதலிடம் பெறுவது உடலிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுதல் ஆகும். துயில் எழுந்தவுடன் நீராடும் வழக்கத்தைக் கொண்ட மக்கள் உடல் நலத்துடன் உடல் தூய்மையும் பெற்றிருந்தது தெரியவருகிறது. உடலின் அழுக்கை நீக்கிக் குளிப்பதற்கு ஆடவர் பீர்க்கன் கூட்டைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். பெண்டிர் குளிக்கும்

போது மஞ்சள் மற்றும் சுண்ணத்தையும் பயன்படுத்தியுள்ளனர். மஞ்சள் சிறந்த கிருமி நாசினி என்பதை அறிந்திருக்கின்றனர்.

31. மகளிர் தம் கூந்தலின் எண்ணெய்ப்பசை, சிக்கு ஆகியவற்றை நீக்குவதற்காகக் களிமண்ணைத் தேய்த்து நீராடியுள்ளனர். இது தோலுக்கு நலத்தையும், வனப்பையும் கொடுத்திருக்கிறது.

32. தலையில் தகரம், வாசனைத்திறவியம் மயிர்ச்சாந்து ஆகியவற்றைப் பூசிக்கொள்வதால் தலையும் கண்ணும் குளிச்சியடைந்து பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளது.

33. நீராடியவுடன் கூந்தலை உலர்த்தும் பொருட்டு நீரைப்பிழிந்து ஈரம் உலர்த்தியுள்ளனர். கூந்தலுக்கு அகில், சந்தனம் முதலிய நறுமணப் புகையூட்டி சளி, இருமல் போன்ற தொல்லைகளில் இருந்து தங்களைக் காத்துக்கொண்டனர்.

34. எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதன் மூலம் கதிரவனின் வெப்பத்திலிருந்து தோலைப்பாதுகாத்துள்ளனர்.

35. காலணி அணிவதன்மூலம் கால்களில் மாசுகள் படாதவண்ணமும், அசுத்தங்கள் மூலம் நோய்க்கிருமிகள் தாக்காத வண்ணமும் பாதுகாத்துவந்துள்ளனர்.

36. அகன்ற தெருக்கள் இருப்பதனால் வீடுகளுக்குத் தேவையான சூரிய ஒளியையும், நோய்க்கிருமிகளிலிருந்து பாதுகாப்பையும், நல்ல காற்றோட்டத்துடனும் உடலைப் பேணும் முறையையும் அறிந்துள்ளனர்.

37. குடிநீராகப் பயன்படுத்தக்கூடிய நீர்நிலைகளைச் சுற்றிச் காவலர் பாதுகாப்பை ஏற்படுத்தியும், சிறிது கலங்கலாக உள்ள நீரில் தேற்றான்கொட்டையைப் பயன்படுத்தியும், மாசற்ற நீரினைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இது அக்கால மக்களின் குடிநீர் குறித்த விழிப்புணர்வைக் காட்டுவதாக அமைகிறது.

38. மக்கள் அனைவரும் வந்து கூடுகின்ற இடமானது சுத்தம் செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்தச் சுகாதார முறையே அவர்களது நலத்தைக் காக்கும் மருந்தாகவும் அமைந்து உள்ளது.

39. நோயினின்று மக்கள் தங்களைக் காத்துக்கொள்ளவும், போரில் காயம் அடைந்தவர்களைக் கிருமிகள் தாக்காதிருக்கவும் வேப்பிலையைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். வேப்பிலை சிறந்த கிருமி நாசினி என்பதனையும் அறிந்திருக்கின்றனர்.

40. உடலில் ஏற்பட்ட காயங்களை அகற்ற தூய்மையான கருவிகளையும், காயங்களில் தூசுபடாதிருக்கப் பஞ்சினையும் புண்ணின் மேல் வைத்துக் கட்டி உடலைக் கிருமிகள் தாக்கா வண்ணம் பாதுகாத்துள்ளனர்.

41. உள்ளத்தில் ஏற்படும் காயங்களை அகற்ற தூய்மையான கருவிகளையும், காயங்களில் தூசு படாதிருக்கப் பஞ்சினையும் புண்ணின் மேல் வைத்துக் கட்டி உடலைக் கிருமிகள் தாக்கா வண்ணம் பாதுகாத்துள்ளனர்.

42. மக்களை மகிழ்ச்சியூட்டுவதற்காகவே விழாக்கள் கொண்டாடப்பட்டிருக்கின்றன. புதுமணல் பரப்புவது என்பது மாசுபடிந்த மணலை அகற்றிவிட்டு, மாசற்ற மணலைப் பரப்புதலாகும்.

43. புனலாட்டு விழாவும் மக்களைப் புத்துணர்ச்சி அடையச்செய்து, அவர்களது நலத்தைக் காக்கும் பொருட்டே கொண்டாடியுள்ளனர்.

44. மனத்தின் நெகிழ்ந்த நிலையில்தான் காதல், பக்தி, அன்பு, அருள், வருத்தம், மகிழ்ச்சி போன்றவை தோன்றும்.

45. 'உள்' என்பது மனவலிமையை உணர்த்துவதுபோன்று உள்ளம் என்ற நிலையிலும் அமைந்து பொருள் புலப்படுத்தும்.

46. சிந்தையின் இயல்பு சிந்திப்பது. அப்படிச் சிந்திக்கும்போது, பொய்மைகளெல்லாம் அகன்று மெய்யுணர்வு தலைப்படுகிறது. அப்போது மனம் உண்மையும், தெளிவும், தூய்மையும் பெறுகிறது.

47. பல நிலைகளிலும் சிறப்புற்றுப் பெருமிதமான வாழ்வு நடத்திய பெருமை தமிழினத்திற்குண்டு. அப்பெருமித வாழ்விற்குக் காரணம், தமிழரின் உயர்ந்த மனத்தில் தோன்றிய சிறந்த எண்ணங்களே.

48. நல்லனவற்றை எண்ணிச் செயற்படத்தூண்டும் கருவியாகப் புறமனம் உள்ளது. மகிழ்ச்சி, வருத்தம், செற்றம் போன்ற உணர்வுகளின் ஊற்றிடமாகவும் அது உள்ளது. உடலை நலமாக வைத்துக்கொள்வதில் நலத்தின் பங்கு இன்றியமையாதது.

49. மனத்தின் ஆற்றல்கள் வெளிப்படுதற்கு மனம் அடங்கினால் மட்டும் போதாது. வெளிப்படும் ஆற்றல் நல்லனவாக இருக்க வேண்டும் எனில் அது தூய்மை உடையதாக இருப்பது அவசியம்.

50. மனத் தூய்மையால் மனிதனின் ஆற்றல்கள் நல்லனவாக அமைவதுடன், அகத்தூய்மையே மன ஆற்றலுக்கு அடிப்படையாகவும் அமைகிறது. “தூய்மையே” மனத்தின் ஆற்றல். தூய்மை மேலும் மேலும் ஆற்றலைப் பெருக்கும். தூய்மையுள்ள மனமே நன்கு பண்பட்ட மனமாகவும் முழுவதும் பயனளிக்கக்கூடியதும், முழுவாழ்வு வாழ்வதற்கு தகுதியானதுமாகும்.

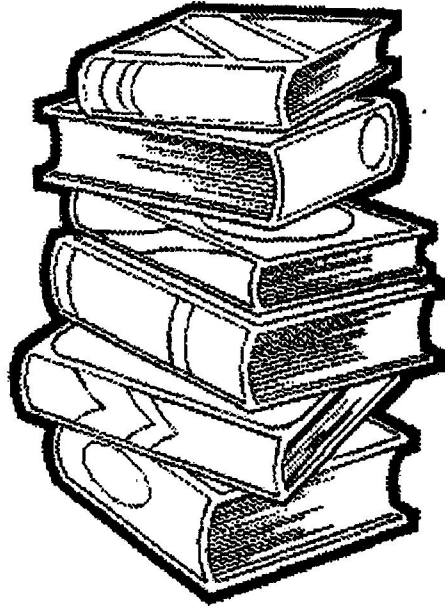
மனத்தின் தன்மைகளுக்கேற்பவே மனித வாழ்வு அமைகிறது. மனம் நல்லியல்புடையதாக இருப்பின் அம்மனத்தையுடைய மனிதனும் சிறப்படைகிறான். எனவே மனநலம் என்பது பெரிதும் வேண்டப்படுவதாகும்.

ஆய்வு முடிவு

ஒருவன் வாழும் சமூகம் தூய்மையுடையதாகச் சிறந்ததாக அமையுமெனின் அவனது மனமும் அவனின் உழைப்பும் தூய்மையாக அமையும் என்று கூறுகிறார் வள்ளுவர். பண்டைக்காலத் தமிழர்களின் நலவாழ்வியல் பற்றிய சிந்தனைகள் மட்டுமே ஆய்விற்கு இவ்வியலில் மேற்கொள்ளப் பெற்றது.

ஒரு மனிதனுடைய வாழ்வு நலமாக அமைய அவனுடைய உறவுகள், நட்புகள், சுற்றங்களும் மனித நலவாழ்வுக்குக் காரணமாக அமைகின்றன. இவ்வகை உறவுகளை சங்க இலக்கியங்கள் பிரதிபலிக்கின்றன.

அன்றும் இன்றும் மக்களுடைய உணவு முறைகள், உடைகள் மற்றும் இருப்பிடங்கள் ஊர்த்தூய்மை, அவர்கள் பயன்படுத்திய நீரின் தூய்மை, நோயிலிருந்து தங்களைப் பாதுகாத்தல், மருத்துவ முறைகள், மனதினைத் தூய்மைப்படுத்தும் வழிமுறைகள் பேணப்பட்டதையும் அறியமுடிகிறது.



துணை நூற்பட்டியல்

துணைநூற்பட்டியல்

முதன்மைச் சான்றாதாரங்கள்

1. ஆலிஸ், அ. - பதிற்றுப்பத்து,
(உ.ஆ) நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்(பி) லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல்
எஸ்டேட்
அம்பத்தூர், சென்னை - 600 008.
2004.
2. செயபால், இரா. - அகநானூறு, பகுதி 1,
நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்(பி) லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல்
எஸ்டேட்,
அம்பத்தூர், சென்னை - 600 008.
2004.
3. மேற்படி - அகநானூறு பகுதி 2,
நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்(பி) லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல்
எஸ்டேட்
அம்பத்தூர், சென்னை - 600 008.
2004.
4. சுப்பிரமணியன் பெ. - பரிபாடல்,
பாலசுப்பிரமணியன்கு.வெ நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்(பி)லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல்
எஸ்டேட்
அம்பத்தூர், சென்னை - 600 008.
2004.

5. தட்சிணாமூர்த்தி அ. (உ.ஆ) - ஐங்குறுநூறு, பகுதி 1, நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்(பி) லிட், 41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட் அம்பத்தூர், சென்னை - 600 008. 2004.
6. மேற்படி - ஐங்குறுநூறு, பகுதி 2, நியூசெஞ்சுரி புக்ஹவுஸ் (பி) லிட் 41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட் அம்பத்தூர், சென்னை - 600 008. 2004.
7. நாகராசன் வி. (உ.ஆ) - குறுந்தொகை மூலமும் உரையும் நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்(பி) லிட், 41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட் அம்பத்தூர், சென்னை - 600 008. 2004.
8. நாகராசன் வி. - பத்துப்பாட்டு, பகுதி 2, மதுரைக்காஞ்சி, நெடுநல்வாடை, குறிஞ்சிப்பாட்டு, பட்டினப்பாலை, மலைபடுகடாம் நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்(பி) லிட், 41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட் அம்பத்தூர், சென்னை - 600 008. 2004.

9. பாலசுப்பிரமணியன் கு.வெ. புறநானூறு, பகுதி 1,
நாகராசன். அ. நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்(பி) லிட்,
விசுவநாதன் அ. 41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல்
ஆரோக்கியசாமி இரா. எஸ்டேட்
திலகவதி க. அம்பத்தூர், சென்னை - 600 008.
சத்தியநாராயணன் வெ. 2004.
10. பாலசுப்பிரமணியன் கு.வெ. நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்(பி) லிட்,
நாகராசன். அ. 41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல்
விசுவநாதன் அ. எஸ்டேட்
ஆரோக்கியசாமி இரா. அம்பத்தூர், சென்னை - 600 008.
திலகவதி க. 2004.
சத்தியநாராயணன் வெ.
11. பாலசுப்பிரமணியன் கு.வெ. நற்றிணை மூலமும் உரையும்
நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்(பி) லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல்
எஸ்டேட்
அம்பத்தூர், சென்னை - 600 008.
2004.
12. மோகன் இரா. (உ.ஆ) - பத்துப்பாட்டு, பகுதி 1,
திருமுருகாற்றுப்படை,
பொருநராற்றுப்படை,
சிறுபாணாற்றுப்படை,
பெரும்பாணாற்றுப்படை,
முல்லைப்பாட்டு
நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்(பி) லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல்
எஸ்டேட்
அம்பத்தூர், சென்னை - 600 008.
2004.

13. விசுவநாதன் அ. - கலித்தொகை மூலமும் உரையும்
நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்(பி) லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல்
எஸ்டேட்
அம்பத்தூர், சென்னை - 600 008.
2004.

துணைமைச் சான்றாதாரங்கள்

1. அகத்தியலிங்கம் ச. - சங்க இலக்கியங்கள் செவ்வியல்
இலக்கியங்களே
மணிவாசகர் பதிப்பகம்,
சென்னை-600 109.
1997.
2. அப்பன் மூ.அ - இயற்கை உணவே
நோய்தீர்க்கும் மருந்து ஸ்ரீ இந்து
பப்ளிகேசன்ஸ், சென்னை - 17.
1999.
3. அரசு AT. - சித்தர்களும் நோய் தீர்க்கும்
சித்த மருத்துவமும்,
சென்னை - 17.
2000.
4. ஆனந்தம் வி.வி.வி - தாவர உணவும் இயற்கை
நல்வாழ்வும்,
கங்கைப் புத்தகநிலையம்,
13, தீனதயாளு தெரு
தி.நகர், சென்னை - 600 017.
1995.

5. ஆபாத் சகாயம் - கைகண்ட தமிழ் மருந்துகள்
தேவிப்பதிப்பகம் புது
கும்மிடிப்பூண்டி, 601 201.
1999
6. இராமசாமி. எல் - திருக்குறளில் மருந்து
சரவணா வெளியீடு,
வர்ணபுரம் பவாணி - 2
1991.
7. இராமநாதன் செட்டியார் லெ.ப.கரு - சங்ககாலத் தமிழர் வாழ்வு
வெள்ளையன் பதிப்புக்கழகம்,
கன்டனூர்
மே.1958
2ம்பதிப்பு
8. இலக்குவனார் சி - இலக்கியம் கூறும்
தமிழர் வாழ்வியல்
(சங்ககாலம்) புதுக்கோட்டை
1972.
9. இளவழகனார் -
(தி.சு.பாலசுந்தரம் பிள்ளை) பண்டைத் தமிழர் இன்பியல்
வாழ்க்கை, கழக வெளியீடு,
சென்னை. - ஏப்ரல் 1945

10. கக்ஹீம்செய்யீது

அப்துல் ரஹ்மான் சாஹீபு

- யுனானி பதார்த்த குண விளக்க
சாரசங்கிரகம்,
லோட்டஸ் பப்ளிசிங் கவுஸ்,
7, என்.ஜி.வோ.காலனி,
வடபழனி,
சென்னை - 600 026.
2003.

11. காந்தி.க

- தமிழர் பழக்கவழக்கங்களும்,
நம்பிக்கைகளும்,
உலகத்தமிழராய்ச்சி நிறுவனம்,
தரமணி,
சென்னை - 600 113.

12. குருசாமி மா.பா

- மருந்தாகும் உணவு,
குரு, தேமொழி வெளியீடு,
திருச்செந்தூர் - 5.
1999.

13. கோதண்டராமன்

- வாழ்க்கையும் இலக்கியமும்,
(ஸ்ரீ.ஆ) காவல் ஆர்ட்
பிரிண்டர்ஸ்,
சென்னை.

14. கோவிந்தன்.கா

- ஆரியர்க்கு முற்பட்ட
தமிழ்ப்பண்பாடு,
திருநெல்வேலி தென்னிந்திய
சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக்
கழகம், லிட்,
154,டி.டி.கே.சாலை,
சென்னை - 600 018.
1992.

15. கெங்காதரன் ஜி - உடல்நலம்
மருந்துகள் இல்லாத,
இயற்கை மருத்துவம்,
பூநீ சக்தி ஹல்க்சென்டர்,
10.938, பச்சையப்பன் சாலை,
முகப்பேர் கிழக்கு (ஜெ.ஜெ.நகர்)
1997.
16. சற்குணவதி - தமிழக நாட்டுப்புரவியல்,
மணிவாசகர் பதிப்பகம்,
31, சிங்கர் தெரு,
பாரிமுனை,
சென்னை - 600 108.
2004.
17. சண்முகம் பிள்ளை மு. - சங்கத்தமிழர் வாழ்வியல்,
இரண்டாம் முதன்மைச் சாலை,
மையத்தொழில் நுட்பம் பயிலக
வளாகம், தரமணி,
சென்னை - 600 113.
1997.
18. சரக.பி. - தமிழ் இலக்கியத்தில்
உணவியல் பொண்ணகம்,
கோயமுத்தூர்,
நவம்பர் 1984.

19. சாமிநாதையர் உ.வே - சீவகசிந்தாமணி
2, அருண்டேல்,
கடற்கரைச் சாலை,
பெசண்ட் நகர்,
சென்னை - 600 018
1992.
20. சிராஜ் உன்னிசாநாசர் - தமிழ் இலக்கியத்தில்
உமாமகேஸ்வரி லொ.ஆ அறிவியல் சிந்தனைகள்
அபிதா சபாபதி வானதி பதிப்பகம்,
23, தீதையாளுதெரு, தி.நகர்,
சென்னை - 600 017.
2003.
- 21 சிதம்பரனார் சாமி - எட்டுத்தொகையும்
தமிழர் பண்பாடும்,
ஸ்டார் பிரசுரம்,
சென்னை, 1990.
22. சுப்பிரமணியன் ச.வே - சங்க இலக்கியத்தில்
இயற்கை,
தமிழ்ப்பதிப்பகம்,
சென்னை , 1980.
23. சுப்பிரமணியபிள்ளை கா. - ஒளவையார் தனிப்பாடல்
திரட்டு முதல்பாகம்,
இரத்தின நாயகர் சன்ஸ்,
திருநெல்வேலி
1939.

24. சுப்பு செட்டியார்.ந. - தொல்காப்பியர் காட்டும்
வாழ்க்கை,
பழனியப்பா பிரதர்ஸ்,
சென்னை,
1974, மறுபதிப்பு.
25. சோம.லெ - தமிழ்நாடு மக்களின்
மரபும் பண்பாடும்,
நேஷனல்புக் டிரஸ்ட்
இந்தியா, 1974..
26. தட்சிணாமூர்த்தி - பண்டைத் தமிழர்
நாகரிகமும் பண்பாடும்,
வெற்றிச் செல்வி
வெளியீட்டகம்,
தஞ்சாவூர்
1973.
27. திருநாவுக்கரசு க.த - தமிழ் பண்பாடு
உலகத்தமிழராய்ச்சி
நிறுவனம்,
சென்னை - 600 113.
2001.
28. திருமலை நடராசன் - தமிழ் மருந்துகள்
குமரன் பதிப்பகம்,
சென்னை - 17.
1999.

29. தெய்வநாயகம் கோ - தமிழ் கட்டிடக்கலை,
உலகத் தமிழாராய்ச்சி
நிறுவனம்,
சென்னை - 600 113.
30. தேவநாதன் - நலமுடன் வாழ
இயற்கைமருத்துவம்,
அறுராகம்,
19, கண்ணதாசன் சாலை,
தியாகராய நகர்,
சென்னை - 600 017.
2001.
31. நாகராசன் கரு. - தமிழரின் மனம் பற்றிய
கோட்பாடு,
அன்பு பதிப்பகம்,
3/6, ஜி.ஓ.கலானி,
செங்கற்பட்டு - 603 001.
32. நமச்சிவாயம். சே - தமிழர் உணவு,
உலகத் தமிழாராய்ச்சி
நிறுவனம்,
33. பகவதி.கே. - தமிழ் உணவு
உலகத்தமிழாராய்ச்சி
நிறுவனம்,
அடையாறு,
சென்னை - 600 020.

34. பரஞ்சோதியார் - திருவிளையாடர் புராணம்
35. பாலசுந்தரம்பிள்ளை தி.சு - பண்டையத் தமிழர்
இன்பியல் வாழ்க்கை,
கழக வெளியீடு,
சென்னை - 1983.
36. பிச்சை.அ. - தமிழர் பண்பாட்டில்
விளையாட்டுக்கள்
தமிழ்ப்புத்தகாலயம்,
பிளாட் எண்.ஜி.3-8
மாசிலாமணி தெரு,
பாண்டிபஜார் தி.நகர்,
சென்னை - 600 017.
1983.
37. மகிழேந்தி - சுற்றுச்சூழலில் நோக்கில்
சங்கத் தமிழகம்,
தி.பார்க்கர்,
293, அகமது வணிக
வளாகம்,
இரண்டாவது தளம்,
இராயபேட்டை
நெடுஞ்சாலை,
இராயப்பேட்டை,
சென்னை - 600 0014.
2003.

38. மணிகண்டன்.எஸ். - இயற்கை உணவும்,
நல்வாழ்வும்,
சிவகிரி. 1997.
39. மாணிக்கம் வ.சு.ப. - இலக்கிய விளக்கம்,
மணிவாசகர் நூலகம்,
14, சங்குராம் தெரு,
பாரிமுனை,
சென்னை - 1.
40. மாதவன் வே.இரா. - கண்மருத்துவம்,
உலகத்தமிழராய்ச்சி
நிறுவனம்,
டி.டி.ஐ.தரமணி,
சென்னை - 600 113.
41. மாணிக்கம் வ.சு.ப. - தமிழ்க்காதல்
பாரிநிலையம்,
சென்னை - 1,
1962. (மார்ச்)
42. ரா.ராகவையங்கார் - குறுந்தொகை விளக்கம்,
அண்ணாமலைப்
பல்கலைக்கழகம்,
1993.
பதிப்பாசிரியர்
(இந்திய மொழிப்புல
முதன்மையர்)
பா.வெ.பழநியப்பன்,
தமிழ்ப்பேராசிரியர் (ஓய்வு)

43. வரதராசனார்.மு. - பழந்தமிழ் இலக்கியத்தில்
இயற்கை,
ம.ரா.போ.குருசாமி
முதலியோர்,
(மொழி பெயர்ப்பு) பாரி
நிலையம்,
சென்னை, 1983.
44. வரதராசனார்.மு. - திருக்குறள் தெளிவுரை
திருநெல்வேலி தென்னிந்திய
சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக்
கழகம், லிட்.,
154, டி.டி.கே.சாலை,
சென்னை - 600 018.
45. வரதராசன்.வெ. - தமிழரின் ஒப்பனைக்
கலைத்திறன்,
தமிழ்ப்பல்கலைக் கழகம்,
தஞ்சாவூர்,
1986.
46. வித்தியானந்தன்.சு. - தமிழர் சால்பு (சங்ககாலம்)
பாரி புத்தக பண்ணை,
சென்னை -5.
1971.
47. வெள்ளைவாரணன்.கா. - சங்ககாலத் தமிழ் மக்கள்,
நேஷனல் பப்ளிஷிங் கம்பெனி,
சென்னை, 1950.

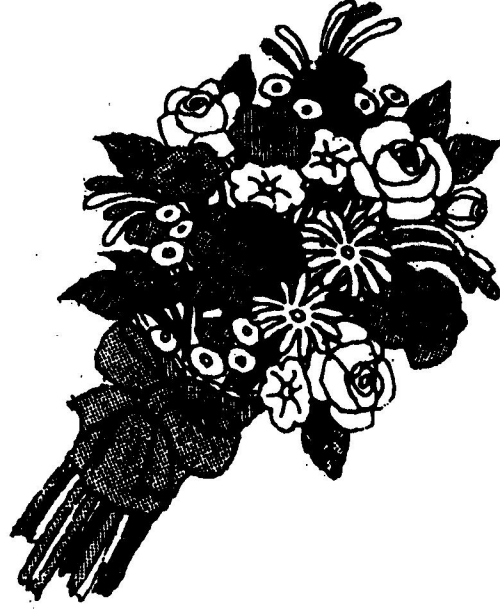
48. வேங்கடசாமி, மயிலைசீனி, - உணவு நூல்
மணிவாசகர் நூலகம்,
சிதம்பரம், 1965.

ஆய்வேடு

49. சங்கீதா - சங்க இலக்கியத்தில் கூந்தல்,
எம்.பில்., ஆய்வேடு
அழகப்பா பல்கலைக்கழகம்
காரைக்குடி.

ஆங்கில நூல்கள்

50. - Tamil Lexicon, Vol.III, Part I
51. - English - Tamil Dictionary.
52. - THE WORLD BOOK ENCYCLOPEDIA,
Vol.3,
1989.
53. - Swami Sivananda Mind Its Mysteries and
Control,
The Divine Life Society Sivananda
Nagar, P.O. Tehri
U.P
1974.



பின்னணைப்பு

பின்னிணைப்பு
சங்க இலக்கியங்கள்
எட்டுத்தொகை பத்துப்பாட்டு

1. நற்றிணை

1. விளையாட்டாயமோடு ஓரையாடாது -பாடல் 1-3.
2. காணக் கல்யாற்று - பாடல் 53:6-10
3. துணிநீர்ப் பெளவம் துணையோடு ஆடி - பாடல் 451
4. ஐயவி அணிந்த நெய்யாட்டு ஈரணி - பாடல் 40
5. குரை இலைப் போகிய விரவுமணற்பந்தர் - பாடல் 40:2
6. தருமணல் ஞெமிரிய திருநகர் முற்றத்து - பாடல் 143:2
7. அரும்பிணி உறுநர்க்கு வேட்டது கொடாது - பாடல் 136
8. பெருந்தோம் குறுமகளல்லது - பாடல் 80
9. அன்னை வானுற சிவந்த பெருமலைக் கவாளன். - பாடல் 53
10. துனிகூர்மனம் - பாடல் 262 5-5
11. செயல்படுமனம் - 24-8

2. குறுந்தொகை

1. பாஅடி உரலபகுவாய் வள்ளை - பாடல் 89
2. கூழைக்கு எருமணம் கொணர்கம் சேறும் - பாடல் 113.
3. பாரிபறம்பிற் பனிச்சனைத் தெண்ணீர் - பாடல் 196:3-4
4. அரும்பணி யச்சிரந் தீர்க்கும் - பாடல் 68
5. ஒன்று புரிந்தெண்ணிய மனம் - பாடல் 400-3.

3. ஐங்குறுநூறு

1. வந்தன்று நின்மகள் - பாடல் 101.

4. பதிற்றுப்பத்து

1. ஊனத்து அழித்தவால் நிணக்கொழுங்குறை - பாடல் 10-11
2. மைஊன் செய்த வெண்ணெல் வெண்சோறு - பாடல் 12-17
3. ஏனல் உழவர் - பாடல் 22
4. புன்புலம் வித்தும் வன்கை வினைஞர் - பாடல் 15-16
5. புனல்பாய் மகளிர் ஆட - பாடல்
6. அவல் ஏறி உலக்கை வாழைச் சேர்த்தி - பாடல் 1-2
7. தண்ணெனத் - பாடல் 89
8. கொள்ளை வல்சிக் கவர்காற் கூனியர் - பாடல் 30
9. ஒண்ணுதன் மகளிர் கழலொடு மறுகும் - பாடல் 30
10. மீன்றோர் கொட்பிற் பனிக்கய மூழ்கிச் - பாடல் 42

5 பரிபாடல்

1. தண்டித் தண்டின் தாய்ச் செல்வாரும் - பாடல் 100-104
2. தாழ்நீர் இமிழுகளை நாப்பன்குளித்து - பாடல் 39
3. மண்ஆர் மணியின் வணர் குரல்வண்டு ஆர்ப்ப - பாடல் 294
4. புகைவகை தை இயினார் பூங்கோதை நல்லார் - பாடல் 531
5. ஆங்கு ஒருசார் - உண்ணுவ, பூகவ பூண்ப,
உடுப்பவை - பாடல் 624
6. வாய்வாளா நின்றாள் - பாடல் 46-47
7. மகிழும் மனம் - பாடல் 17-37
8. அழிந்த மனக் கோட்டையர் - பாடல் 10-57

6. கலித்தொகை

1. தூவினை - பாடல் 198
2. ஓங்கற் புணரிபாய்ந்து ஆடுமகளிர் - பாடல் 395
3. வேங்கை தொலைத்த வெறிபொறி வாரணத்து - பாடல் 43
4. இணைபட நிவந்த நீலமென் சேக்கைகள் - பாடல் ௭௨:௧௬
5. கலம்சிதை இல்லத்துக் காழ்கொண்டு தேற்ற - பாடல் 142:74-65
6. யாக்கையுண் மருத்துவனுட்டியமருந்து - பாடல்
7. இன்னுயிர் போத்தரு மருத்துவர் - 137
8. திருந்திய யாக்கையுள் மருத்துவன் ஊட்டிய - பாடல் 65

7. அகநானூறு

1. தொழில் மழை பொழிந்த பானாட்கங்குதல் - பாடல் 252:11-4
2. கொள்ளொடு பயறு பால் விரைகி - பாடல் 37
3. வரிஅணி பணைத்தோள் வார்செவித் தன்னையர் - பாடல் 8-17
4. உளுந்து தலைப்பெய்த கொழுங்களிமிதவை - பாடல் 86
5. நோன்சிலை மழவர் ஊன்புழுக்கு அயரும் - 9
6. வரியதட் படுத்த சேக்கைத் தெரியிழை - ருச:வ
7. அடிபுடை தொடுதோல் பறை ஏசி - பாடல் 101
8. குவிமுகை முருக்கின் கூர்றுணை வையெயிற்று
- பாடல் 317:4-5
9. சுனைகொள் தீம்நீர்ச் சோற்று உலைக் கூட்டும் - பாடல் 169:7
10. நாள் இரைதரீஇய எழுந்த நீர்நாய் - பாடல் 336:4-9
11. வறுமை கூரிய மண்நீர்ச் சிறுகுளத் - பாடல் 121:4-5
12. தொழில் மழை பொழிந்த பானாட்கங்குல் - பாடல் 252:11-14

13. களம் நான்கு இழைத்து, கண்ணி சூட்டி - பாடல் 22:8
14. இருமணற் பந்தருள் இயலும் - பாடல் 89:21
15. மணல்மலி முற்றத்து நிலம்வடுக் கொளா அ - பாடல் 252:4
16. புனைவினை நல்கில் தருமணல் குவை - 221:2
17. தருமணல் ஞமிரிய திருநகர் முற்றம் - 187:9

8(1). புறநானூறு

1. உண்டி கொடுத்தோருயிர் கொடுத்தாரே - பாடல் 18:19-20
2. வான் கேழ்புடை கழாஅதுஏற்றி - 168:10-13
3. கவைக்கதிர் வரகின் அவைப்புறு வாக்கல் - பாடல் 215:1-4
4. குறுமுயற் கொழுஞ்சூடுகிழித்த ஒக்கலோடு - பாடல் 34-11
5. மைவிடை இரும் போத்துச் செந்தீச் சேர்த்தி - பாடல் 364-4
6. குறுந்தாள் ஏற்றைக் கொழுங்கண் அவ்விளர் - 979*809
7. கொய்குரல் அரிசியொடு நெய்பெய்து அட்டு - பாடல் 328:10-11
8. பெருஞ்செய் நெல்லின் கொக்கு உதிர் நிமிரல்-பாடல் 395:36-37
9. மண்டைய கண்ட மான்வறைக் கருணை - பாடல் 398:24 - 25
10. தொடிமாண் உலக்கைப்பருஉக் குற்று அரிசி - 399:1-9
11. தூவெள் அறுவை - பாடல் 291
12. உடாஅ, போரா ஆகுதல் அறிந்தும் - பாடல் 141:10-11
13. புல்வேய்க் குரம்பை - பாடல் 278-279
14. கறங்குவெள் அருவி ஏற்றலின் - பாடல் 252-1
15. புனவர் தட்டை புடைப்பின் - பாடல் 4
16. முளவுமாத் தொலைச்சிய முழுச்சொல் - ஆடவர்-பாடல் 325-6

17. இனி நினைந்து இரக்கம் ஆகின்று திணிமணல் - பாடல் 243
18. புன்தலைச்சிறாஅர் - பாடல் 8-11
19. தொடலை அல்குல் தொடிந்தோள் மகளிர் - பாடல் 339-67
20. குறுந்தொடி மகளிர் - பாடல் 3-4
21. அடுமகள் முகந்த அளவா வெண்ணெய் - 399-1,2
22. ஒண்பொறிச் சேவல் எழுப்ப ஏற்றெழுந்து - பாடல் 38:1
23. வெள்ளியும் இருளிகம்பு ஏர்தரும் புள்ளும் - பாடல் 397:1-11
24. முன்றில் இருந்த முதுவாய்ச்சாடி - பாடல் 319:3-4
25. நல்மரன் நளிய நறுந்தண் சாரல் - பாடல் 150:15-16
26. தீங்கனி இரவமொடு வேம்புமனைச் செரீகி - பாடல் 281:1
27. கதுவாய் போகிய துதிவாயெஃகமொடு - பாடல் 358
28. பசிப்பிணி மருத்துவ னில்லம் அணித்தோ - பாடல் 360
29. இரும்புச்சுவை கொண்ட விழுப்புண் நோய்தீர்த்து - பாடல் 180
30. யாமொடு பல்லியங் கறங்க - பாடல் 281
31. தீங்கனி இரவமொ வேம்பு மனைச் செரீகி - 281
32. மன்னா உலகில் மண்ணுதல் குறித்தோர் - பாடல் 165-1-5
33. காமர் நெஞ்சம் ஏமாந்துவப்ப - பாடல் 198 -8
34. கெடுக சிந்தை கடிதிவள் துணிவே - பாடல் 279-1
35. திரியும் மனம் - பாடல் 183 - 4

9. பெரும்பாணாற்றுப்படை

1. அடிபுதை யரணம் எய்தில் படம்புக்கு - பாடல் 69-76
2. சுடுமண் ஓங்கிய நெடுநகர் - பாடல் 405
3. பறவைப் பெயர்படுவத்தம் - பாடல் 305-310

4. குலைமுதிர் வாழைக் கூனி வெண்பழம் - பாடல் 359-360
5. வினைஞர் தந்த வெண்ணெல் வல்சி - பாடல் 255-256
6. வாராது சுட்ட, வாடுஊண், புழுக்கல் - பாடல் 100-104
7. வல்லோன் அட்ட பல்ஊன் கொழுங்குறை - பாடல் 472 - 476
8. வண்டோட்டு தெங்கின் வாடுமடல் வேய்ந்த - பாடல் 335-35
9. ஈத்திலை வேய்ந்த வெய்ப்புறக் குரம்பை - பாடல் 88
10. சாபஞ் சாத்திய கணைதுஞ்சு வியநகர் - பாடல் 121-122
11. வேழம் நிரைத்து வெண்கோடு விரைகித் - பாடல் 2630265
12. செழுங்கன்று யாத்த சிறுதாட் பந்தர் - பாடல் 2697-298
13. பைஞ்சாய் கொன்ற மண்படு மருப்பின் - பாடல் 209 - 212
14. ஞாங்காக் - பாடல் 117-200
15. உயர்நிலை - பாடல் 332-336
16. நீழல் முன்றில் நில உரல் பெய்து - 96-77
17. இருமுள் வேலி எருப்படு வரைபிபின் - பாடல் 154

10. சிறுபாணாற்றுப்படை

1. ஈன்ற - பாடல் 60-61
2. அண்ணல் யானை அருவிதுகள் அவிப்ப - பாடல் 200-1

11. பெரும்பாணாற்றுப்படை

1. துராஅய் துற்றிய துருவைஅம் புழுக்கின் - பாடல் 103-105
2. கிளிவாயொப்பின் வளிவிடு வள்ளுகிர் - பாடல் 34

13. திருமுருகாற்றுப்படை

1. எண்ணெய் நீவிய சுரிவளர் நறுங்காழ்த் - பாடல் க.எ.-க.க.சா.

2. செற்றம் நீங்கிய மனம் - பாடல் 132
3. வேலன்றைகிய வெறியயர் களனும் - பாடல் 222-226
4. ஊரூர் கொண்ட சீர்கெழு விழவினும் - பாடல் 220-221

13. மலைபடுகடாம்

1. யாறெனக் கிடந்த தெரு - பாடல் சஅக
2. அகலுளாங்கட் கழிமிடைந்தியற்றிய - பாடல் 438-439
3. வெண்புடைக் கொண்ட துய்த்தலைப் பழனின் - பாடல் 178-181
4. பாலும் மிதவையும் பண்ணாது பெருகுவீர் - பாடல் 417
5. வேய்கொள் அரிசி, மிதவை சொரிந்த - பாடல் 435-436
6. நளிபுகை கமழாது, இறாயினிர் மிசைந்து - பாடல் 433
7. பருஉக்குறை பொழிந்த நெய்க்கண் வேவையொடு
-பாடல்167- 168
8. புல்வேய்க்குரம்பை - பாடல்380-439
9. புலந்து புனிறு போகிய புனம்கூழ் குறவர் - பாடல்203-206
10. அறாஅ யாணர் அகன்கண் செறுவின் - பாடல் 203-206
11. நிதியஞ் துஞ்சு நிவந்தோங்கு வரைப்பிற் - பாடல் வஉச.வசஉ.

14. மதுரைக்காஞ்சி

1. யாறுகிடந் தன்ன அகனெடுந்தெரு - பாடல் கூறாக
2. மென்றுற் கலிங்கம் நறும்புகைமடுப்ப -பாடல் 554
3. சில்காற்று இசைக்கும் பல்புழை நல்இல் - பாடல் 358
4. நிரைநிலை மாடத் தரமியந்தோறும் - பாடல்451
5. முழங்கு இசை நன்பணை அறைவனரூவல - பாடல் 362-363

6. கணவர் உவப்ப புதல்வர்ப் பயந்து - பாடல் 600-603
7. யாறுகிடந்தன்ன அகனெடுந் தெரு - பாடல் 359
8. நால்வேறு தெருவு - பாடல் 520
9. உயர்பூரிம விழுத் தெருவு - பாடல் 18
10. ஒவுக் கண்டன்ன விருபெரு நியமத்து - பாடல் 365
11. வையை யன்ன வழக்குடை வாயில் - பாடல் 355
12. காழ்சாய்த்து - பாடல் 621-622

15. நெடுநல்வாடை

1. மாடமோங்கிய மல்லன் மூதூர் - பாடல் 2ரு
2. வேம்பு தலையாத்த நோன்காழ் எஃகம் - பாடல் 176
3. சாலேகம்
4. வானுற நிவந்த மேனிலை மருங்கின் - பாடல் 60-62
5. நிலவுப்பயன் கொள்ளும் நெடுவெண்முற்றம் - பாடல் 95
6. மடைமாண் நுண்ணிழை பொலியத் தொடைமாண் -
பாடல் கஉசி-கஉக
7. துணைபுணர் அன்னத் தூநிறத் தூவி - பாடல் கஉஉ:கஉரு
8. வேழம் சென்றுபுக - பாடல் 87-88

16. பட்டினப்பாலை

1. பட்டு நீக்கித் துகிலுடுத்தும் - பாடல் 107
2. ஏழகத்தகரொடு உகருமுன்றில் - பாடல் 141-145
3. தீதுநீங்கக் கடல் ஆடியும் - பாடல் 99-103
4. மலர்தலை மன்றத்துப் பலர் உடன்குழீகி - பாடல் 69-72

5. காடுகொன்று நாடாக்கி - பாடல் 283-88
6. தேறுநீர்ப் புணரியோடியாறுதலை மணக்கும் - பாடல் 97-100

17. குறிஞ்சி பாட்டு

1. அவண - பாடல் 41-45
2. வார்கோல் - பாடல் 169-171
3. அண்ணல் நெடுங்கோட்டு இழிதரு தெள்ளீர் - பாடல் 54-57
4. அண்ணல் நெடுங்கோட்டிழிதரு தெண்ணீர் - பாடல்ருவ-சாக
5. விறலிழை நெகிழ்த்த வீவு அடும் கடுநோய் - பாடல் 3
6. இடும்பைகூர் மனம் - 134.